सरस भोजन

कैसे बनायें

५०१ प्रकार के स्वादिष्ट भोजन बनाने के
सरल उपाय

लेखिका

श्रीमती वृन्देश्वरी भार्गव

अपर इण्डिया पब्लिशिंग हाउस लिमिटेड
लिटरेचर पैलेस
लखनऊ

प्रकाशक
नरोत्तम भार्गव बी० एस-सी०,
मैनेजिंग डायरेक्टर
अपर इण्डिया पब्लिशिंग हाउस लि०
लखनऊ

मुद्रक
[illegible]
प्रधान प्रेस प्रयाग

प्यारी बेटी रमा के छोटे-छोटे हाथों में
आशीर्वाद सहित

भूमिका

मैंने दो कारणों से पुस्तक लिखने के लिये लेखनी उठाई। प्रथम तो मैंने यह सोचा कि नवीन गृहणियों को सब प्रकार के भोजन बनाने में कठिनाई पड़ती है जैसे ब्याह शादी के पकवान पापड़, मंगौड़ी अचार, मुरब्बे, जम्पा का खाना आदि। इनके बनाने का ढंग और मसाले न मालुम होने से यदि वह घर में अकेली हैं तो बेचारी बड़े असमञ्जस में पड़ जाती हैं और किसी बड़ी बूढ़ी से पूछने की खोज में रहती हैं। यदि एक ऐसी पुस्तक जो उन्हें इस विषय में सहायता दे सके उनके पास हो तो वह सरलता से सब प्रकार के व्यञ्जन बना सकेंगी। दूसरे मैंने यह विचार किया कि मैं तो दमे के रोग से ग्रस्त हूँ कदाचित् अपनी सबसे छोटी पुत्री रमा को पाक-कला में निपुण कर सकूँ या नहीं, यदि न सिखा सकी तो यह पुस्तक उसको विविध प्रकार के भोजन बनाना सिखाने में पूरी सहायता कर सकेगी।

मेरे इस विश्वास ने कि सब बहनें इससे कुछ न कुछ नई चीजें बनाना अवश्य सीखेंगी, मेरे संकल्प को और भी दृढ़ कर दिया जिसके फल स्वरूप यह पुस्तक आपके सामने प्रस्तुत है।

इस पुस्तक के छपे पन्नों को शुद्ध करने में मुझे अपने छोटे पुत्र चि० सर्वोत्तम भार्गव से बहुत सहायता मिली जिसके लिये मैं उसे आशीर्वाद देती हूँ।

पुस्तक के छपने में कुछ भूलें रह गई हैं जैसे पृष्ठ १४३ लाइन २१ में 'मैदा' के स्थान पर 'खोवा' और पृष्ठ १५० लाइन १२ में 'चारों तरफ पानी' के स्थान पर 'चारों पर्नी' तथा पृष्ठ २१८ लाइन २ में 'विविध के स्थान पर 'विविध ढपवाई' छप गया है। कुछ छोटी भूलें और हैं। पाठिकायें इन्हें सुधार लें।

हिन्देवार पनेस ⎱
लखनऊ ⎰

विनीता
वृन्दरवर्षा भार्गव

विषय-सूची

उपदेश—६

अध्याय १

कच्चा या मखरा भोजन—१३

अध्याय २

पक्का या निखरा भोजन—४१

अध्याय ३

जलपान की चीजें—नमकीन व मिठाई—१०६

अध्याय ४

मिठाई—१३६

अध्याय ५

पकवान –१६८

अध्याय ६

फलाहार—१७३

अध्याय ७

अचार तथा मुरब्बे—१८३

अध्याय ८

जचा का खाना—२०३

अध्याय ९

रोगी का खाना—२०८

अध्याय १०

मलाई तथा शर्बतों की बर्फ—२१०

अध्याय ११

विविध—२१४

उपदेश

मेरी सबसे छोटी प्रिय बेटी रमा, यद्यपि तू अपनी आयु के अनुसार पढ़ाई, संगीत तथा चित्रकला आदि में बहुत निपुण है पर तू अब इतनी छोटी नहीं रही कि गृहस्थी के कार्य से वंचित रहे। यद्यपि तुझे दाल-रोटी तथा कुछ दो-चार अन्य चीजें तो बनानी आती हैं, परन्तु केवल इतने से काम नहीं चल सकता, सभी प्रकार के भोजन बनाने की रीति जानना आवश्यक है। मेरा तो सदैव यही ध्येय रहा है कि पढ़ना तो एक प्रकार से धन जोड़ना है, और इस विद्या रूपी धन को न तो चोर चुरा सकते हैं और न देने से घट सकता है, जब चाहें समय पड़ने पर खर्च कर सकते हैं परन्तु हम स्त्रियों की खाली पढ़ लेने से ही गुजर नहीं होती। हमारा मुख्य कर्त्तव्य तो गृहस्थी चलाना है, जिसके अन्दर भी खाना बनाना प्रमुख है। यदि कोई भूखा प्यासा थका हुआ घर आवे और खाने के बदले किताब पढ़कर सुनाई जावे तो उसका पेट नहीं भर सकता और वह पढ़ी-लिखी लड़कियों की बड़ाई के बदले बुराई ही करेगा। देख तेरी तीनों बड़ी बहिनें एम० ए० पास हैं और गाना बजाना भी जानती हैं, फिर भी गृहस्थी के कामों में कितनी चतुर हैं। मैं चाहती हूँ कि तू भी उनसे कम न रहे। इसलिये मैं तुझे गृहस्थी के मुख्य कार्य खाना बनाने के विषय में ही सर्व प्रथम बताऊँगी।

खाना बनाने की रीति जानने के पूर्व कुछ अन्य बातें भी जानना बहुत आवश्यक हैं। एक तो चूल्हे आजकल कई प्रकार के चल गये हैं और सब अपनी सुविधानुसार उनका प्रयोग करते हैं। हमारी घर की बड़ी स्त्रियां लकड़ी के चूल्हे पर रोटी पकाना सबसे अच्छा और सरल समझती हैं। परन्तु ऐसा चूल्हा बरसात में बड़ा दु:खदायी होता है, और आँखों में धुँआ के कारण कष्ट पहुँचाता है। बगाली घरों में पत्थर के कोयले की अँगीठियों की रीति है परन्तु उसमें प्राय: बहुत तेज आग लगती है, और रोटी सेकने के लिये बार बार तवा उतारने की आवश्यकता होती है। लकड़ी के कोयलों में खाना बनाने की रीति भी बहुत घरों में पाई जाती है। परन्तु यदि गृहस्थी बड़ी हो तो यह बहुत महँगा प्रतीत होता है और दूसरे लकड़ी के कोयले की आग बहुत देर तक ठहर भी नहीं सकती। छोटे कामों के लिये यह अच्छा होता है। आजकल घरों में प्रायः बुरादे की अँगीठियाँ दिखाई पड़ती हैं, जो बड़ी आराम की होती हैं। परन्तु रोटी सेकने के लिये उसके साथ में भी अलग कोयले जलाने का प्रबध करना होता है। पाश्चात्य प्रदेशों में गैस और बिजली की सहायता से खाना बनाते हैं। हमारे भारत-वर्ष में भी बिजली का प्रयोग होने लगा है। साधारण कामों के लिये घरों में स्टोव भी काम में लाये जाते हैं।

खाना अच्छा बने और खानेवालों को रुचिकर लगे, इसके लिये कुछ विशेष बातों का ध्यान रखना बहुत आवश्यक है, जो कि निम्नांकित हैं।

१—रसोईघर और भंडार घर की सफ़ाई। भंडार में जितनी वस्तुएँ हों उनको समय-समय पर धूप में रखना, साफ़ करना, ताकि जाले, कीड़े आदि न लगें बहुत आवश्यक है। खाना बनाने का स्थान बहुत साफ़ होना चाहिये ताकि मक्खी आदि न आ सकें। पानी तथा इधर-उधर कूड़ा डालना खाने को गंदा कर देता है। रसोई घर में सब चीजें ठीक से ढकी और लगी हों। चौके के बर्तन सब साफ़ हों, कहीं मट्टी या राख न लगी हो। इस सफ़ाई को रखने के लिये चौके में एक झाड़न होना आवश्यक है। जिससे खाना बनाते समय अपने कपड़े गंदे न हों।

२—जो खाना बनाया जावे वह पूर्व में ही साफ़ हो। जैसे दाल चावल इत्यादि सफ़ाई से बिने चुगे होने चाहिये और वह तथा तरकारी साफ़ पानी से धुलने चाहिये, विशेषकर पत्तीवाले साग।

३—तीसरी बात यह कि खाना जो बने देखने में सुन्दर हो। यदि साग भाजी, बर्तन की गंदगी अथवा किसी और कारण से काले हो गये हैं, तो स्वादिष्ट होने पर भी देखने में अरुचि हो जावेगी, जैसे कढ़ाई में उबाले हुए दूध की चाय काली होती है। खाने में सुन्दरता लाना भी एक बड़ा गुण है।

४—यह न समझना चाहिये कि जो खाना स्वयं को पसंद होगा वह सबको पसंद होगा। छोटी छोटी बातों में रुचि की भिन्नता पाई जाती है, जैसे नमक या मिर्च का कम या अधिक होना। अतः खाने को दूसरों की रुचि का बनाना भी एक कला है, जो सीखने और

प्रयास करने से आती है। इसी कारण मैं तुझे नित्य के खानों में मसाले आदि की नाप तोल नहीं बता रही हूँ क्योंकि रोज तराज़ू लेकर कौन तौलता है यह तो रुचि के अनुसार अन्दाज़े से ही डाले जाते हैं।

५—खाना बनाने के साथ ही साथ परसने की दक्षता भी एक कला है, खाना एक थाली में जरूरत से कम भी न हो और अधिक भी न हो। बहुत कम होने से बनाने वाली की निर्बलता मालूम होती है, और अधिक से बेगार और खानेवाले का अपमान यदि चौके में खाने की चीजें कम बनी हों और मेहमान् आ जावे तो अचार, मुरब्बे, पापड़ आदि वस्तुओं से थाली को सजाना एक चतुर गृहिणी का काम है। इन सब बातों का सदैव ध्यान रखना चाहिये।

६—एक चतुर गृहिणी अपने भंडार में दाल चावल गेहूँ आदि ही नहीं रखती, वरन् सूखी हुई बे मौसम की तरकारियाँ, विशेषकर आलू की सेव बतले, सिमई, मँगोड़ी, बड़ी आदि भी रखती है ताकि दस मिनट के अन्दर ही कई प्रकार की वस्तु तैयार की जा सकें।

७—समय को देखकर अन्दाज़ का खाना बनाना भी एक चतुरता है।

खाने कई प्रकार के होते हैं। पहले मैं कच्चा अथवा सखरा खाना बताऊँगी, फिर पका तथा उसके बाद अन्य चीजें। मुझे पूरी आशा है कि तुम तो इससे पूरा लाभ उठाओगी ही, और तुम्हारे समान अन्य पाठिकाएँ भी इससे लाभ उठा सकीं तो अपने परिश्रम को सफल मानूँगी। तेरी माँ

अध्याय १

कच्चा या सखरा भोजन

दालें

उर्द की दाल

उर्द की दाल दो प्रकार की होती है, काले छिलके की और हरे छिलके की। कुछ व्यक्ति छिलकेदार दाल को बड़ी रुचि से खाते हैं, परन्तु अधिकतर को धुली दाल पसद होती है।

१—उर्द की बिना धुली दाल

जैसा कि पहले लिखा जा चुका है, खाने वालों के अदाज से दाल लेकर खूब साफ़ पानी से तीन बार धोले। पतीली में दाल तथा उससे तिगुना पानी डालकर चूल्हे पर रख दे। साथ ही पिसा हुआ नमक और हल्दी भी डाल दे ताकि नमक दाल में भली प्रकार मिल जावे और हल्दी का रग दाल के प्रत्येक दाने पर आ जावे। पानी कम और अधिक भी किया जा सकता है। यदि खानेवालों को पतली दाल पसद हो तो उसी मात्रा से पानी अधिक डाला जा सकता है अन्यथा कम। अच्छी घुटी हुई दाल बनने के लिये, ठीक आग पर लगभग पौन घटा लगता है। दाल में उफान आने पर उसे ढक देना चाहिये, तो वह जल्दी और अच्छी बनती है। दाल तैयार होने पर उसमें पिसा हुआ धनिया लालमिर्च

(और कोई-कोई साबुत मिर्च भी डालते हैं) तथा कुटी हुई सोंठ डाल दे। घी में हींग भूनकर छौंक लगा दे। इसके अतिरिक्त यदि दाल अधिक स्वादिष्ट करनी हो तो दाल परसने के पूर्व महीन कटी हुई अदरख तथा लाल पिसी मिर्च को घी में तलकर तब दाल में डालें। गर्म खाने में यह बड़ा आनन्द देता है।

२—धुली हुई उर्द की दाल

बहुत से घरों में बाजार से धुली हुई दाल आती है। इसके अतिरिक्त घर पर उसको तैयार करने की सरल विधि यह है। छिलके दार दाल में थोड़ा घी या कड़वा तेल, तथा पानी लगाकर धूप में डाल दे। सूख जाने पर उसको छड़वा डाले, छिलका अलग हो जावेगा, जो कि फटकने पर निकल आवेगा। यदि छड़वाई न जावे तब भीऐसी दाल ४ मिनट पानी में डालने पर ही छिलका छोड़ देती है।

धुली दाल को बनाने की विधि भी छिलकेदार दाल के समान ही है। धुली दाल अधिक घुट सकती है, जैसा कि अधिक लोग पसन्द करते हैं।

३—मेथीदार उर्द की दाल

धुली हुई दाल के बन जाने पर सुखाई हुई हरी मेंथी, साफ की हुई, मसाले की भाँति डाल देते हैं। उसकी सुगंध से दाल बहुत स्वादिष्ट हो जाती है। यदि ताज़ी हरी मेथी मिलती हो तो उसे खूब धोकर और महीन काटकर दाल बन चुकने के १० मिनट पूर्व डाल देते हैं। यह दाल गुणकारी भी होती है।

४—आलूदार उर्द की दाल

दाल पकते समय आलू छीलकर और काटकर उसमें डाल देते हैं। दाल के साथ आलू भी पक जाते हैं और रुचि के अनुसार दाल को स्वादिष्ट कर देते हैं।

५—उर्द की खिलवाँ दाल

यदि उर्द की खिली हुई दाल बनानी हो तो धुली हुई दाल को तीन पानी से धोकर और दुगना पानी तथा नमक हल्दी डालकर आग पर चढ़ा दे। दाल अच्छी तरह गल जाने पर उतार ले और दूसरी पतीली को आग पर रख कर उसमें पाव भर दाल में छटाक भर घी के हिसाब से डालकर हींग का छौंक तैयार करे और उसमें दाल निकाल कर डाल दे। पिसी हुईलाल मिर्च, धनिया और यदि अदरक न डाली हो तो सौंठ डाले। उसे चमचे से चला कर खूब भून ले। पानी सूखने के लिये और दाल भूनने के लिये मन्दी आँच की आवश्यकता है।

६—चनादार उर्द की दाल

उर्द की दाल में चौथाई दाल चने की मिला ले। फिर साधारण उर्द की दाल की तरह बनावें मिली। दाल अधिक स्वादिष्ट होती है।

मूँग की दाल

मूँग की दाल भी कई प्रकार से बनती है—

१—मूँग की साधारण दाल

मूँग की दाल को बिना छिलके की करने का भी वही तरीका है, जो उर्द की दाल का बताया है। इसमें अदरक नहीं डालते हैं।

धुली हुई दाल लेकर उसे तीन बार साफ़ पानी से धोवे और नमक हल्दी डालकर आग पर चढ़ा दे। घुट जाने पर धनिया मिर्च डाल दे। हींग, राई, लौंग अथवा जीरे का छौंक लगादे। लालमिर्च का छौंक सब दालों में अच्छा रहता है। बीमार के लिये काली मिर्च डालते हैं और दाल पतली रखते हैं।

२—मूली की मूंग की दाल

मूली को छीलकर और पतली पतली काटकर बनती दाल में डाल दे ताकि दाल के साथ वह भी गल जावे। और मसाला, छौंक आदि साधारण दाल की भाँति होगा।

३—पालकदार मूंग की दाल

पालक को साफ़ करके बारीक काट ले, और बहते पानी में खूब साफ़ धोवें। पालक को हींग डालकर छौंक दे। इसके लिये मंदी आग की आवश्यकता है। पालक के गल जाने पर वह मूँग की पकी दाल में मिला दे। मसाला डाल कर छौंक लगा दे। दाल बड़ी स्वादिष्ट बनेगी।

४—मूँग की दहीदार दाल

मूँग की दाल को तीन पानी से धोकर थोड़ा पानी और नमक तथा हल्दी डालकर आग पर रखे। सीज जाने पर घुटने के पहले ही उतार ले। फिर पावभर दाल में आधा पाव दही के हिसाब से लेकर, दही को खूब मथले। दही में थोड़ा पानी मिलावे। दूसरी पतीली म पाव दाल पीछे छटाँक घी डालकर जीरा या लौंग

का छौंक तय्यार करले। थोड़ी सी पिसी हुई लाल मिर्च तथा दही डाल दे। दही के खदक जाने पर दाल डाल कर ढक दे। जब पक जावे तब जरा सा पिसा धनिया डाल कर उतार ले। यह दाल साधारण मूंग की दाल से स्वादिष्ट होती है।

५--मूंग की छिलकेदार दाल चने की दाल मिलाकर

मूंग की छिलकेदार दाल को बीन धोकर साफ कर ले और मूंग की दाल दो भाग हो तो चने की दाल एक भाग लेकर बीन धोकर साफ करले और पतीली में दोनों दाल पानी नमक हल्दी डाल कर आग पर रक्खे। उफान आजाने पर रकाबी से ढक दे। जब दाल सीझकर घुट मिलजावे तब उतारले लाल मिर्च धनिया पिसे हुवे डालदे और हींग लौंग का घी में छौंक तयार करके छौंक दे। यह दाल भी खाने में स्वादिष्ठ लगती है।

मटर की दाल

मटर की दाल को भी अन्य दालों की भाँति बनाते हैं। बाजार में जो बढ़िया मटर की दाल मिलती है उसको लेकर बीन कर धो डालो। पतीली में यह दाल पानी तथा नमक हल्दी डालकर आग पर रक्खो। उफान आजाने पर ढक दो। जब दाल तयार हो जावे उसमें पिसी हुई लाल मिर्च और धनिया डालदो। दही घोलकर डालदो। दही फदक जाने पर उतार लो और हींग का छौंक लगादो।

अरहर की साधारण दाल

अरहर की दाल को बीन कर धो डालो और बनाने के पट

भर पहले पानी में भिगोदो ताकि सब छिलके छूट जावे। फिर दो तीन बार धोकर पतीली में दाल, पानी, तथा नमक हल्दी डाल कर आग पर रक्खो। उफान आजाने पर ढक दो। जब दाल गल कर घुट जाये तब पिसा हुआ धनिया, लाल मिर्च तथा खटाई डाल कर मिला दो और दाल को उतार लो। उसमें हींग जीरे लौंग का छौंक लगा दो। खटाई के बदले कुछ लोग नीबू क मौसम में नीबू का रस डालकर इस दाल को खाना पसन्द करते हैं। उर्द मूंग की दाल की भाँति, लाल मिर्च का छौंक देकर इस दाल को खाते हैं तो स्वादिष्ट होती है।

अरहर की मीठी दाल

अरहर की दाल को उपरोक्त विधि से बीन धोकर नमक हल्दी, पानी डाल कर पतीली को आग पर रक्खो। उफान आने पर ढक दो। दाल गल जाने पर उसमें थोड़ा गुड़ डाल दो वह गल कर दाल में अपने आप मिल जावेगा। दाल घुट जाने पर पिसी हुई लाल मिर्च, धनिया तथा साधारण दाल की अपेक्षा कुछ अधिक खटाई डाल कर मिलादो। दाल उतार लो, और हींग, जीरे तथा लौंग का छौंक लगादो।

अरहर की दाल-दहीदार

अरहर की दाल को बीन धोकर उपरोक्त विधि से पानी नमक तथा हल्दी पतीली में डालकर आग पर रखदो। उफान आने पर ढक दो। इसमें पानी साधारण दाल से कुछ कम डालते हैं। जब दाल अच्छी तरह गल जावे तो उतार लो। पावभर दाल

में आधा पाव दही के हिसाब से लेकर उसे खूब मथ लो, और पानी मिलाकर पतला करलो। दूसरी पतीली में छटाक भर घी डाल कर आग पर रक्खो। हींग, जीरे तथा लौंग का छौंक तयार करो। थोड़ी पिसी लाल मिर्च भी डालो और फिर यह दही उसमें डालदो। दही पक जाने पर, उसमें दाल तथा पिसा हुआ धनिया डालदो। पक जाने पर उतार लो।

सेमई फीकी

सेमई मैदा या सूजी की, जिसे रवा भी कहते हैं, बनाते हैं। इसके बनाने की मशीन बाजार में मिलती है। मैदा अथवा सूजी को कड़ी सानते हैं ताकि सेमई के लच्छे आपस में चिपक न जावें। इनको धूप में सुखा कर रखलेते हैं। और साल साल तक रखते हैं। कभी कभी धूप दिखाते रहना चाहिये। जितनी सेमई बनानी हों उसे कढ़ाई में घी डालकर आग पर भून लो। जब उसका रंग सफ़ेद से हल्का बादामी पड़ जावे, तब उसमें पानी डालो और चलाती रहो, सेमई के फूलकर सिक जाने पर उतारलो। इसे खीर के साथ या शक्कर मिलाकर खाते हैं।

सेमई मीठी

उपरोक्त प्रकार से बनाई हुई सूखी सेमई घी में भून लो और पानी डालकर चलाती रहो। जब सेमई सीझ जायें और पानी सूख जावे तब उसमें शक्कर डालकर चलाओ। उसमें चाशनी सी बन जावेगी और पानी छूट आवेगा। जब यह पानी सूखजावे तब उतार लो। इसमें पिसी हुई छोटी इलायची, किशमिश, तथा

आने पर ढक दो और घुट जाने पर उतार लो। धनिया लाल मिर्च डालदो और हींग जीरा का छौंक लगादो।

पच मेल दाल

चना, अरहर, मूंग, उर्द, तथा मसूर की दाल बराबर लेकर उनको मिला लो, बनाने से आधा घण्टा पहले पानी में डाल दो। तीन पानी से धोकर पतीली में दाल, नमक, हल्दी और पानी डाल कर आग पर रखदो। उबाल आने पर ढक दो। घुटजाने पर उतार लो और लाल मिर्च, धनिया डाल दो। हींग जीरा तथा लौंग का छौंक लगा दो।

काबुली चने

काबुली चने सफेद और मोटे होते हैं। उनको खूब साफ बीन लो क्योंकि चने में घुन जल्दी लगता है और बनाने के १२ घंटे पहले पानी में भिगो दो। यदि फिर भी घुने चने रह गये होंगे तो पानी में ऊपर आजावेंगे उन्हें निकाल दो और जितने चने बनाने हों उसके चौथाई मिलाकर पीस लो, बहुत महीन पीसने की आवश्यकता नहीं है। चनों को हींग का छौंक देकर घी में थोड़ा भून लो। फिर उसमें पानी नमक और हल्दी डाल दो और उसी में पिसे चने घोलकर डाल दो। सीजने पर पाव भर चने पीछे आधा पाव दही घोलकर उसमें धनिया लाल मिर्च डालकर, छोड़ दो। तीन उबाल आजाने पर उसे उतार लो और थोड़ा सा गरम मसाला डाल दो।

मँगौची विधि १

मँगौची बनाने के लिये सरदी के दिनों में १२ घंटे पहले दाल भिगो दो। गरमी में दो तीन घंटे पहले भिगोने से भीग जाती है। भीगी दाल को खूब साफ धो लो, ताकि छिलका एक भी न रहे। दाल को सिलबट्टे से महीन पीस लो। पीसते समय ही उसमें थोड़ी सी हींग डाल दो, ताकि वह पिट्ठी में मिल जावे। पिट्ठी को चलनी से छान कर खूब मथ लो। मथ लेने से पकौड़ी अच्छी बनती है। पिट्ठी को न बहुत गाढ़ी और न बहुत पतली होना चाहिये, पिट्ठी में थोड़ा नमक डाल दो। कढ़ाई में घी डाल कर गरम हो जाने पर उसमें छोटी-छोटी पकौड़ी डाल दो। उसको करछी से उलट-पलट कर सेक लो। गरम पकौड़ी को ही पानी में भिगो दो। इससे वह मुलायम हो जाती है।

पतीली में घी लौंग डाल कर आग पर चढ़ा दो। पाव भर दाल पीछे डेढ़ छटांक दही मथ कर पानी में घोल कर तैयार करो, उसमें नमक हल्दी लाल मिर्च धनिया डाल कर छौंक में डाल दो और साथ ही वह पकौड़ी भी पानी निचोड़ कर उसम डाल दो। पक जाने पर, जैसा रसा रखना हो कम अथवा अधिक, उसको उतार लो, और थोड़ा गरम मसाला उसमें डाल दो।

विधि २

पतीली में घी लौंग डाल कर छौंक तय्यार करलो। पाव भर दाल की पकौड़ी पीछे दो तोला पिट्ठी को आध पाव दही में पानी

डाल घोल लो नमक लाल मिर्च हल्दी डाल दो। फिर उस छौंक में डाल दो। आग पर १५ मिनट उसे पकने दो। फिर उसमें पानी निचोड़कर उपरोक्त विधि से बनाई हुई पकौड़ी डाल दो। तीन उबाल आने पर उसे उतार लो और थोड़ा गरम मसाला डाल दो।

बेसन की मँगौची विधि १

बेसन को पानी डाल कर एकसार घोल लो। बहुत पतला न करो। अच्छी प्रकार मथ कर थोड़ा नमक उसमें डाल दो। कढ़ाई में घी डाल कर आग पर रख दो। घी गरम हो आने पर उसमें छोटी-छोटी पकौड़ी डाल दो, उसे करछी से उलट पलट कर सेंक लो, और पानी में भिगो दो पाव भर बेसन की पकौड़ी में डेढ़ छटांक दही के हिसाब से मथ कर और पानी डाल कर घोल लो। इसी में नमक हल्दी लाल मिर्च डाल दो। पकौड़ी बन जाने पर पतीली में घी डाल कर और हींग लौंग का छौंक तयार करो फिर यह घोला हुआ दही उसमें डाल दो। निचोड़ कर पकौड़ी भी इसी में छोड़ दो। ४ उबाल आने पर उसे उतार लो और गरम मसाला डाल दो।

दूसरी विधि

पकौड़ी बनाने की विधि उपरोक्त है। उसके बाद पाव भर बेसन की पकौड़ी में आधपाव दही के हिसाब से लो। उसे मथ कर उसमें डेढ़ तोला बेसन डाल कर एकसार कर लो। फिर उसमें पानी डाल कर घोल लो। पतीली में घी डाल कर आग पर रक्खो और हींग

जीरा, मेथी राई का छौंक तयार करो फिर यह तयार दही उसमें डाल दो। पानी इसमें कुछ अधिक डाला जाता है। इसे आधे घण्टे तक पकने दो। इसी में नमक हल्दा और लाल मिर्च जितनी खानी हो डाल दो। फिर उसमें पकौड़ी डाल कर ५ मिनट पका कर उतार लो, और गरम मसाला डाल दो।

चीले का साग

बेसन में थोड़ा नमक डाल लो और पानी डाल कर एक बार घोल लो। यह घोल पकौड़ी से कुछ पतला होना चाहिये। यदि मिर्च का शौक हो तो वह इसमें डाल लेनी चाहिये। फिर तवे का आग पर रक्खो। गरम हो जाने पर उसमें अच्छी प्रकार घी लगा दो और फिर उस पर थोड़ा बेसन डाल कर गोल-गोल सब ओर फैला दो ताकि रोटी की तरह पतला हो जावे। उसके चारों भाग घी छोड़ो, सिकने पर, पलटे से उसे उलट लो और घी लगाओ। दोनों ओर सिक जाने पर उतार लो। इस प्रकार आवश्यकतानुसार बन जाने पर उनको बर्फी के समान टुकड़ों में काट लो और रसदार पकौड़ी की भाँति दही घोल कर तयार करके उसमें नमक, हल्दी, लाल मिर्च डाल दो पतीली में घी लौंग और जीरे का छौंक तैयार करके छौंक दो। इसमें पकौड़ी की अपेक्षा घी कम लगता है, परन्तु स्वाद लगभग एक-सा होता है।

(१) कढ़ी बेसन की पकौड़ी वाली

बेसन को पानी में घोलो, नमक लाल मिर्च डाल लो। आध पाव बेसन में तीन छटाक दही अथवा अधिक खट्टी करनी हो तो पाव

कढ़ी म हरी मटर के दाने भी डाले जाते हैं।

मूंग—साबत

मोटे मूंग लेकर पानी में भिगो दो। भीगने पर कोई छोटे मूंग या मूंगी, जो पकाने पर भी नहीं पकती है बर्तन में नीचे बैठ जाती है। ऊपर के मूंग निकाल कर पानी नमक और हल्दी डाल कर पतीली को आग पर रख दो कुछ लोग इसमें एक चुटकी खाने का सोडा या बेकिंग पाउडर भी डाल देते हैं ताकि अच्छी तरह गल जावे। उफान आ जाने पर ढक दो। इसके पकने में अच्छी आग पर कम से कम एक घण्टा लगता है। अच्छी तरह गल जाने पर और घुटने पर उसे उतार लो। लाल मिर्च, धनिया डाल कर हींग और जीरे का छौंक लगा दो।

(१) मँगौड़ी—साधारण

मँगौड़ी जो पिट्ठी की बना कर धूप में सुखाते हैं, उसकी विधि आगे बताऊँगी इस समय तो उसके पकाने की रीति बताती हूँ। मगौड़ी यदि कुछ बड़ी हों तो उन्हें फोड़कर छोटी कर लो। पतीली में घी डाल कर आग पर रक्खो। मगौड़ी उसमें डाल दो और मन्दी आग पर उसे भून लो। उसे चमचे से बराबर उलटती पलटती रहो, नहीं तो जल जावेगी कुछ कच्ची रह जावेगी। फिर उसमें पानी डाल दो और साथ ही नमक हल्दी भी। उसे ढक दो। मँगौड़ी के भली प्रकार गल जाने पर उसमें पाव भर मँगौड़ी में आधपाव दही के हिसाब से दही घोल कर डाल दो। लाल मिर्च धनिया और गरम मसाला डाल दो।

पक जाने पर उतार लो। यदि हरा धनिया मिलता हो तो वह काट कर डाल दो, इससे सुगंध अच्छी हो जाती है।

(२) मगौड़ी मेथी की

यदि हरी मेथी मिलती हो तो उसे मंगा कर उसे खूब साफ़ बीन कर भली प्रकार धो डालो ताकि मिट्टी न रहे। उसे हँसिया या चाकू से खूब बारीक काट लो। पतीली में हींग का छौंक तयार करके मेथी उसमें डाल दो। मेथी के गल जाने पर उसमें भुनी हुई मगौड़ी, पानी, नमक और हल्दी डाल दो। उसके गल जाने पर दही तथा मसाला साधारण मगौड़ी की तरह डाल कर उसे तयार करलो। सूखी मेथी हो तो उसको मगौड़ी गल जाने पर दही और मसाले के साथ छोड़ दो। कुछ लोग मेथी की मगौड़ी में दही नहीं डालते हैं।

(३) मगौड़ी सींगरी अथवा मूली की फली की

सींगरी को महीन काट कर धो लो। मगौड़ी को भून कर पानी, कटी हुई सींगरी और नमक हल्दी डाल दो। दोनों चीज़ों के गल जाने पर मिर्च धनिया और गरम मसाला डाल कर उतार लो।

(४) मंगौड़ी आलू की

आलू को छील कर काट लो और धो डालो। मंगौडी को भून कर आलू तथा पानी और नमक हल्दी उसमें डाल दो। दोनो चीज़ों

के गल जाने पर उसमें रुचि के अनुकूल दही डाल दो। पक जाने पर लाल मिर्च धनिया और गरम मसाला डालकर उतार लो।

बड़ी

यह उर्द की दाल की होती है, इसके बनाने की विधि बिल्कुल मगौड़ी की भांति होती है। बाज़ार में प्राय गोल गोल पजाबी बड़ियाँ मिलती है, जिसका कुछ लोगों को बड़ा शौक होता है। उसे फोड़कर और भूनकर बनाते हैं उसकी पिट्ठी में साबत मसाला पड़ा होता है और काफी मात्रा में होता है अतः पकाते समय बहुत से मसाले डालने की आवश्यकता नहीं होती। केवल नमक, लाल मिर्च, और हल्दी डालो।

पाटौड़ा

बेसन ताजा और महीन पिसा लेकर पानी डालकर पकौड़ी का सा घोल तैयार करले। घोल एकसार होना चाहिये। फिर उस घोल को पतीली में डालकर आग पर रख दो। उल्टे चमचे से उसे बराबर चलाती रहो जिससे बेसन में गाँठ न पड़जावे। जब यह खूब खदबदाने लगे और बेसन इतना पक जावे कि ठंडा होने पर जम सके तब उसे उतार ले। थाली में घी लगाकर उस पर उसको चमचे से डाल कर पतला पतला फैलाद जिसमें पतली बर्फी के समान रहजावे। पांच मिनट में ठडा होने पर वह जम जावेगा। तब उसे चाकू से बर्फी की तरह काट लो। दही को नमक, लाल मिर्च, जीरा डालकर मथकर घोल लो, और पाटौड़ा की बर्फियां उसमें डालदो। यह खाने में स्वादिष्ट होता है।

बेसन का जमीकन्द अथवा चोखा

उपरोक्त पाटोड़े की चर्कियों को घी में उलट पलटकर इस प्रकार तलो कि लाल और करकरी हो जावें। फिर उसको उतार लो। पावभर बेसन में आधपाव दही के हिसाब से घोल तयार करो। उसमें नमक हल्दी और लाल मिर्च डाल दो। पतीली में हींग का छौंक तयार करके तली हुई चर्किया तथा यह दही का घोल इसमें डाल दो। पक जाने पर उतार लो और थोड़ा गरम मसाला डाल दो।

गट्टे बेसन के

गट्टे बेसन के बनते हैं। इनका दस्तूर राजपूताना में अधिक है। बेसन में थोड़ा नमक डलकर उसको कड़ा सान लो। उसकी लोई लेकर मोमबत्ती के समान लम्बी और पतली बत्तियां तयार करलो। पतीली में पानी और यह बत्तियाँ डाल कर ढक दो। जब यह गल जावें तो उतार लो। ठंडी होने पर छोटी छोटी काट लो। पतीली में घी डालकर आग पर रक्खो और लौंग का छौंक तयार करके उसमें यह गोल टुकड़े और दही घोलकर नमक, हल्दी, लाल मिर्च, गरम मसाला, डाल दो और खदकने पर उतार लो।

चाँवल

चाँवल कई प्रकार के होते हैं, और उसके प्रकार के समान ही उसके बनाने में भिन्नता करनी होती है विशेष कर पानी का

अंदाज । यहाँ साधारण विधि दी जाती है । पुराना चावल अच्छा समझा जाता है, क्योंकि वह अधिक बढ़ता है ।

चावल मढ़मार

चावल को बीन कर साफ कर लो । फिर तीन पानी से खूब साफ धो लो । बढ़िया चावल को बनाने के एक घंटा पहले धोकर पानी में भिगो देना चाहिये । उसके ऊपर एक अंगुल पानी अवश्य रहे या आधा सेर में सेर भर पानी भी ठीक रहता है । फिर उसे आग पर रख कर ढक दो । पानी खलने और चावल बिल कुल गल जाने पर उतार लो । लौंग का छौंक अच्छी मात्रा में घी डाल कर चावल में डालो और ढका रहने दो, इससे चावल खिल जावेगा । यह चावल अधिक स्वादिष्ट और लाभदायक होता है ।

चावल पसे हुए

चावल को उपरोक्त विधि से बीन धोकर तयार करे परन्तु इसमें पानी की मात्रा पहली विधि से अधिक होनी आवश्यक है ताकि चावल के गलने के बाद उसमें माढ़ युक्त पानी रह जावे ।

चावल के गलने पर उसे आग पर से उतार लो और एक चलनी या चलने में यह चावल उलट दो । स्मरण रहे कि चलनी किसी बर्तन पर रक्खी हो जिससे माढ़ जमीन पर न फैलने पावे । कुछ लोग इस निकले हुए माढ़ को अरहर की दाल में डाल कर खाते हैं । दूसरी पतीली में घी और लौंग का छौंक तयार करके उसमें चावल डाल दो ।

मीठे चाँवल

इसके लिये बढ़िया चावल ही लेने चाहिये। चावल बीन धोकर बराबर का पानी डालकर आग पर रख दो। जब चावल सीज जावे तब उसे उतार कर चलनी में पसा लो। इसमें डालने के लिये मेवा पहले से तयार कर लो। बादाम पिस्ता को छील कर बारीक काटो। किशमिश धोकर साफ कर लो। थोड़ी चिरौंजी को आधा घंटा पानी में भिगो कर धोकर साफ कर लो। गोला छील कर महीन काट लो या कद्दूकस से कस लो। शकर की मात्रा चावल के बराबर ही होना चाहिये। चावल को कुछ ठंडा होने पर पतीली में चावल, मेवा और शकर की तह लगा दो। थोड़ी केसर घोट कर डालने से सुगंधित हो जाती है। यदि अधिक चावल हो तो दो तीन तह लगा देना चाहिये। इसको मंदी आग पर रक्खो। ऊपर ढकने पर भी दो चार अंगारे डाल दो। १० मिनट रक्खे रहने पर उसे थोड़ा हिला दो। शकर का पानी होने लगेगा। पानी सूखने पर उसमें थोड़ी सी पिसी हुई छोटी इलायची और रुचि अनुसार केवड़ा या गुलाब जल आग पर से हटाने पर डाल दो। यह बहुत अच्छा बनता है। मेवा आदि की मात्रा रुचि के अनुसार बढ़ाई घटाई जा सकती है।

चावलों की ताहरी

ताहरी कई प्रकार की होती है और बढ़िया चावलों की ही बनती है।

ताहरी आलू की

आलू को छील कर जरा बड़े टुकड़े काट लो और धो डालो। चावल को बीन कर तीन पानी से धो डालो। याद रहे कि चावल धोकर बिना पानी के कभी नहीं रखना चाहिये नहीं तो वह टूट जाते हैं। आध सेर चावल में पाव भर आलू की आवश्यकता होती है। पतीली में एक छटांक घी डाल कर आग पर रक्खो और लौंग का छौंक तयार करो तब उसमें चावल तथा आलू डाल दो और मादादार चावल के बनाने के समान उसी मात्रा में पानी डाल दो नमक, लाल मिर्च, पिसी सोंठ और गरम मसाला डाल कर और एक बार उसे चमचे से हिला कर जिससे सब मसाला मिल जावे, ढक दो। चावल गल जाने और पानी सूख जाने पर उतार लो। यह ताहरी हर मौसम में बनाई जा सकती है।

ताहरी गोभी की

इसकी विधि आलू की ताहरी की भाँति ही है। इसके मसाले में प्रायः कुटी हुई सौंठ अथवा महीन कटी हुई अदरक डाल देते हैं। कुछ लोग छौंक में ही अदरक भून लेते हैं। यह जाड़े का खाना है।

ताहरी आलू गोभी की

सर्दी के दिनों में आलू गोभी दोनों चीज डालकर प्रायः ताहरी बनाई जाती है। इससे उसमें कुछ मिठास आ जाती है।

ताहरी-मटर की

मटर को छीलकर दाने निकाल लो और धो डालो। चावल बीन धोकर तयार करो। पतीली को आग पर घी डालकर चढ़ाओ, उसमें महीन अदरक काट कर भून लो और फिर लौंग डाल दो। लौंग के फूल आने पर उसमें मटर और चावल तथा पानी उपरोक्त मात्रा में तथा नमक हल्दी लाल मिर्च और गरम मसाला डालकर ढक दो। पानी सूखने और चावल गल जाने पर उसमें हरा धनिया महीन काट कर डालो और उसे आग पर से उतार लो। इसमें किशमिश जरूर डालो क्योंकि किशमिश डालने से यह बहुत स्वादिष्ट हो जाती है। किशमिश भी मसालों के साथ ही डाल देनी चाहिये जिससे सब में मिल जावे। यह ताहरी सबसे बढ़िया समझी जाती है।

ताहरी-टमाटर की

टमाटर को धोकर काट लो। आलू की ताहरी की भाँति इसे भी बनाते हैं, भिन्नता यह है कि इसको चावल के साथ ही आग पर डालने के स्थान में चावल के अध गले हो जाने पर डालते हैं क्यों कि यह आलू की अपेक्षा जल्दी गल जाता है।

ताहरी-मंगौड़ी की

मंगौड़ी यदि बड़ी हों तो फोड़कर छोटी करलो। आधा पाव मंगौड़ी, आधा सेर चावल की ताहरी में पड़ती है। इसके

लिये डेढ़ छटाक घी पतीली में डालकर आग पर रक्खो और उसमें मगौड़ी ऐसी भूनो ताकि सुगंध आने लगे। और उसका बादामी रंग हो जावे, फिर बिने धुले चावल भी इसी में छौंक दो। पानी नमक हल्दी और लाल मिर्च डाल दो। कुछ लोग इसमें साबित छोटी इलायची डाल देते हैं जिससे सुगंध हो जावे, परन्तु वह बाद में खाते समय छीलना पड़ता है, या निकाल कर फेंक देते हैं। अतः गरम मसाला डालना उचित है। मगौड़ी तथा चावल गल जाने पर और पानी सूखने पर उतार लो। यह तैयार हो गई।

ताहरी-मिश्रित

इस प्रकार कई भाँति की ताहरी बनती हैं कुछ लोग आलू मटर की पसंद करते हैं, कुछ मटर मगौड़ी की, कुछ आलू गोभी टमाटर सब चीज एक साथ डालते हैं, इसकी प्रकार अपनी रुचि के अनुसार होती है।

खिचड़ी-दाल चावल की

मूंग की धुली दाल और चावल बराबर लेकर बीन धो लो और नमक हल्दी तथा पानी डालकर आग पर रक्खो। उफान आने पर लाल मिर्च और थोड़ा गरम मसाला और सर्दी में कुटी सौंठ डालकर ढक दो। रोगी को खिचड़ी पतली दी जाती है, यह खिचड़ी बिल्कुल घुट जानी चाहिये बन जाने पर उसमें लौंग का छौंक लगावे।

खिचड़ी अरहर की दाल की

कुछ लोग अरहर की दाल की खिचड़ी बहुत रुचि से खाते हैं। दाल बीन धोलो तथा नमक हल्दी डालकर आग पर रक्खो। उफान आजाने पर उसमें चावल भी बीन धोकर डाल दो। लाल मिर्च डालो। घुट जाने पर आग पर से उतार लो। लौंग ज़ीरा का छौंक लगा दो।

खिचड़ी कुटे बाजरे की

बाजरे को पानी से खूब धोकर साफ़ कर लो, ताकि मिट्टी कंकड़ न रहें। फिर उस गीले बाजरे का पानी निचोड़ कर ओखली में मूसल से इतना कूटो कि उसका छिलका अलग हो जावे। उसे थोड़ा सुखा कर फटक लो, जिसमें सब छिलके निकल जावें। आग पर अदहन रक्खो। बाजरे के बराबर की धुली मूग की दाल बीन धोकर इसमें डालो और बाजरा भी। अन्दाजे का नमक भी इसी समय डाल दो। इसको कुछ देर उल्टे चमचे से चलाती रहो ताकि गुठले न पड़ें। जब वह पकने लगे तब ढक दो। जब दाल और बाजरा गल जावे और घुट मिलकर खिचड़ी तयार हो जावे तब उतार लो। आग का पूरा ध्यान रक्खो, कभी अधिक तेज आग लगने से नीचे से जल न जावे। बाजरे की खिचड़ी में खाने के समय घी डालना बहुत आवश्यक है नहीं तो गरमी करती है और हज़म देर में होती है। इसको आम के आचार अथवा दही के साथ भी खाते हैं।

खिचड़ी बाजरे के दलिये की

बाजरे को चक्की से दल लो, ताकि उसके टुकड़े हो जावें। जो थोड़ा आटा हो गया हो उसको चलनी से छान कर निकाल लो। साबत बाजरा उसमें न रहने पाये। उसे फटक कर छिलके निकाल दो। पतीली में अदहन रक्खो। उबलते पानी में यह दलिया धोकर और धुली मूग की दाल बीन व धोकर तथा नमक डाल दो। फिर उसको, कुटे बाजरे की खिचड़ी के समान ही तयार करो। खाते समय घी बहुत डालना आवश्यक है। यह खिचड़ी कुटे बाजरे की खिचड़ी से कुछ पतली रहती है।

बाजरा दूध का

बाजरे को धोकर थोड़ा कूट लो ताकि उसके छिलके निकल जावें। फिर सेर भर दूध में पावभर बाजरे के हिसाब से डालकर मंदी आग पर रक्खो। उसे चमचे से चलाती रहो। जब बाजरा गल जावे और दूध सूख जावे तब उतार लो। यह शक्कर के साथ मिलाकर खाया जाता है और बड़ा स्वादिष्ट होता है।

बाजरा पानी का

बाजरे को धोकर साफ करलो। फिर गीले बाजरे को ओखली में मूसल से कूट लो ताकि छिलके अलग हो जावें। उसे थोड़ा सुखाकर फटकने से छिलके निकल जाते हैं। पतीली में अदहन तयार करो। उबलते पानी में कुटा बाजरा डाल दो। चमचे से चलाती रहो जिससे गुठले न पड़ें। बाजरा जब गल जावे और खिचड़ी

की भाँति गाढ़ा हो जावे तब उतार लो। इसे कढ़ी, दाल अथवा शक्कर के साथ खाते हैं। इसमें खाते समय घी डालना आवश्यक है। कुछ लोग इसे रबड़ी के साथ खाते हैं।

दलिया गेहूँ का

गेहूँ साफ़ करके चक्की में दल डालो, ताकि उसके महीन टुकड़े हो जावें। चलनी में चालकर आटा और साबुत गेहूँ निकाल दो और फटक कर दलिया तयार करो। इसे पतीली में पाव भर दलिया पीछे छटांक भर घी डालकर खूब भूनो जब भुनने की सुगध आने लगे और उसका रग बादामी हो जावे तब उसमें पानी डाल कर चलावे और फिर ढक दे। दलिया गल जाने पर और गाढ़ा होने पर उतार लो। कोई लोग आग पर ही शकर डालकर उसे मीठा बनाते हैं। अन्य जन फीके दलिये को दाल, कढ़ी, तथा शक्कर के साथ खाते हैं। दलिया दूध में डालकर खाने में शक्ति वर्धक होता है। दलिया मक्का, जौ आदि का भी बनता है। इसका प्रचार विदेशों में बहुत अधिक है।

खिचड़ी गेहूँ के दलिये की

उपरोक्त ढंग से दलिया तयार करके घी में भून लें। जब सुगंध आने लगे और बादामी रग हो जावे तब उसमें बराबर की बिनी धुली मूग की दाल डाल दो। बिना धुली दाल भी इसमें डालते हैं। साथ ही नमक और पानी भी छोड़ दो। जब दाल और दलिया गल जावे और खिचड़ी घुट जावे तब उसे उतार लो।

रोटी

रोटी प्राय गेहूँ की बनती है, इसके अतिरिक्त कई अन्य अनाजों की भी बनाई जाती है, उनमें से विशेष यहाँ लिखी जायेंगी।

रोटी गेहूँ की

गेहूँ के आटे को चलनी से चालकर पानी से गूँध लो। आटा थोड़ी देर का भीगा हुआ अच्छा होता है, फिर आटे में भली प्रकार लोच दे लो। आटे की छोटी छोटी लोई (कुछ लोग पेड़ा कहते हैं) बनाकर सूखे आटे का परथन लगाकर चकले बेलन से एकसार रोटी बेललो ताकि कहीं मोटी और कहीं पतली न रहे। आग पर रक्खे तवे पर उसको डालो, और सेको। पहली ओर ज़रा कम सेको और दूसरी तरफ दो चार चित्ती पड़ने पर उतार कर अंगारों पर सेंक लो। जब रोटी फूल जाये तब राख झाड़कर घी लगा दो। अच्छी रोटी पतली और फूली हुई होती है। उसका कम या अधिक सेकना खाने वालों की रुचिपर निर्भर है।

मिस्सी रोटी

दो नाजों की मिली हुई रोटी को प्राय' मिस्सी कहते हैं। शहरों में गेहूँ चने की मिली रोटी खाने का आम रवाज है। कुछ लोग गेहूँ चने को मिलाकर पिसवा लेते हैं अन्य गेहूँ में चने की दाल मिलवा कर पिसवाते हैं और कुछ गेहूँ के आटे में बेसन मिलाकर रोटी बनाते हैं। यह अपनी रुचि पर निर्भर है इस प्रकार का आटा पानी कुछ अधिक लेता है। और इसमें नमक डालना आवश्यक

हैं इसका आटा कुछ कड़ा गूंधा जाता है। यह रोटी गेहूँ की रोटी से कुछ मोटी रखते हैं और मदी आग से अधिक सेकते हैं ताकि अदर तक आटा सिक जाय। इसमें घी भी प्राय गोद कर भरते हैं ताकि जल्दी हज़म हो और अधिक लाभकारी हो।

बेभड़

जयपुर राज्य में जौ चने गेहूँ की रोटी बनाने का रवाज बहुत है, इसे बेभड़ कहते हैं इसमें भी नमक डालकर बनाते हैं

रोटी मक्का की

मक्का को पिसवाकर रोटी बनाते हैं, जो देखने में सुन्दर और खाने में भी अच्छी लगती है।

रोटी उर्द की पकी हुई दाल की

गेहूँ के आटे में पानी के बदले उर्द की बनी हुई दाल डालकर गूँधो। इसमें केवल लोच लगाने के लिये पानी की आवश्यकता होती है। यह रोटी मिस्सी रोटी की तरह सेकी जाती है और इसका आटा साधारण गेहूँ की रोटी से कड़ा होता है। पकी हुई दाल में सब मसाले डालकर और हींग का छौंक देने के बाद ठंडी करके आटे में डालो। गरम दाल से आटा गूधने से हाथ जल जावेगा। यह रोटी खाने में बड़ी स्वादिष्ट होती है।

रोटी बाजरे की

बाजरे का आटा चाल कर गूँध लो। यह आटा इकट्ठा न

गूंधकर थोड़ा थोड़ा गूधा जाता है। हाथ में पानी लगा कर लोई बनाकर हाथ में ही रोटी को बढ़ावें। कुछ लोग इसे बेलकर बनाते हैं, परन्तु उसमें कठिनाई होती है। यदि हाथ में बढ़ाने में दिक्कत हो तो थोड़ा सा गेहूँ का आटा मिला कर बाजरे का आटा गूधो तो सरलता से बन सकती है। हाथ की बनाई रोटी अधिक स्वादिष्ट और लाभकारी होती है। रोटी को मंदी आग पर सेकना चाहिये और गोद कर घी लगाना चाहिये। यह रोटी मारवाड़ी बहुत खाते हैं अर्थात् जोधपुर राज्य में।

रोटी बेसन की

कुछ लोग खाली बेसन की रोटी बनाते हैं। इसे प्रायः खुजली के रोगी को खिलाते हैं। इसको बेलने में कठिनता होती है, अतः इसे हाथ से पानी अथवा घी लगाकर बढ़ाते हैं। नमक नहीं डालते हैं क्योंकि खुजली के रोगी को नमक नहीं दिया जाता। नमक खाने से खुजली ज्यादा चलती है।

रोटे

गेहूँ के आटे को दूध से कड़ा सान लो। फिर उसके मोटे रोटे बेलकर तवे पर सेंको थोड़ा सिक जाने पर उतार लो और एक गीला कपड़ा उस पर रखकर उसके किनारे उठा दो। रोटा बड़ा हो तो बीच बीच में भी किनारे उठा दो फिर उसे अगारे पर अच्छी तरह सेंककर राख झाड़ कर घी में डुबा दो। पाँच मिनट बाद निकाल लो। इसे दही तथा शकर के साथ खाते हैं। आम के अचार से भी खाते हैं। यह बहुत स्वादिष्ट होता है।

चटनी पोदीने की—दाल के साथ खाने की

पोदीने की पत्ती नोचकर साफ कर लो और पानी में खूब साफ धो लो ताकि मिट्टी न रहे। फिर नमक, लाल मिर्च, धनिया नींबू, इमली या आम की खटाई सूखी या हरी जैसी मिल सकती हो, भुना हुआ सफ़ेद जीरा, हींग यह सब मसाले डालकर सिल बट्टे में खूब बारीक चटनी पीस लें। कोई इसमें किशमिश, मुनक्का अथवा शक्कर भी डालते हैं, जिससे चटनी खटमिट्ठी हो जाती है।

चटनी हरे धनिये की

यह चटनी पोदीने की चटनी की भाँति ही बनती है। इसके मसाले में सूखा धनिया डालने की आवश्यकता नहीं। यदि चटनी बढ़ानी हो तो डाल दो। कुछ लोग धनिया पोदीना मिलाकर भी चटनी बनाते हैं। यह सुगंधित और स्वादिष्ट होती है।

दाल का मसाला

दाल का ममाला बाज़ारों में बिकता है। बेचने वाले छोटे छोटे डिब्बों में भर कर बेचने में काफी दाम ले लेते हैं। यदि अपने घर में बना लिया जावे तो बड़ा लाभ हो, और खाते समय दाल में डालने से अचार चटनी की आवश्यकता नहीं रहती। कुछ लोग इसमें पानी मिलाकर चटनी की तरह चाटते भी हैं। इसका मसाला और मात्रा यह है।

सौंठ–१० तोला।
आमचूर–१० तोला।

जीरा सफ़ेद–५ तोला ।
लाल मिर्च–२॥ तोला ।
काली मिर्च–२॥ तोला ।
नमक लाहौरी (सेंधा)–१० तोला ।
बड़ी इलायची के दाने–१ तोला ।
दालचीनी–१ तोला ।
भुनी हींग–१ तोला ।

इन सब मसालों को कूट पीस कर बारीक चलनी या कपड़े से चाल लो फिर किसी शीशे या पत्थर या चीनी के बर्तन में भरकर रख दो । उसमें यह खराब न होगा । दाल खाते समय रुचि अनुसार एक या आधी चमचा मसाला दाल में डालने से वह बहुत स्वादिष्ट हो जाती है ।

अध्याय २

पक्का या निखरा भोजन

साग

साग कई प्रकार के होते हैं और उनके बनाने की विधियाँ भी भिन्न हैं। कुछ सागों के बनाने की रीतियाँ एक सी हैं, अत: वह संक्षेप में दी जावेंगी।

साग आलू का

आलू ऐसी भाजी है कि इसके बराबर दूसरी भाजी नहीं। यह प्राय: सब स्थानों में और बारहों महीने पाया जाता है। इसके प्रयोग भी अनेकों हैं। इधर दो प्रकार के आलू होते हैं, एक पहाड़ी दूसरा देशी। पहाड़ी आलू बहुत बड़ा होता है और देशी छोटा। विशेष कर सर्दी में जब नया आलू आता है तब यह बहुत छोटी प्रकार का होता है।

आलू साधारण सूखे

आलू उबाल कर छील लो फिर चाकू से काट कर टुकड़े कर लो। इसको पतीली या कड़ाई में बनाते हैं। कड़ाई में भूनने की

आसानी रहती है। घी में जीरे का छौंक लगाकर उसमें धनिया, लाल मिर्च, हल्दी, नमक तथा थोड़ी खटाई रुचि के अनुसार डाल कर घी में थोड़ा भुन जाने पर आलू छोड़ कर करछी से चलाओ। जब आलू और मसाला मिल जावे और मदी आग पर आलू भी कुछ भुन जावे तब उतार लो। साधारण साग से इस प्रकार के आलू में कुछ अधिक घी डालना चाहिये।

आलू साधारण रसदार

आलू उबाल कर छील लो। उसको हाथ से फोड़ कर छोटा कर लो। पतीली में घी डाल कर जीरे लौंग का छौंक तयार कर उसमें थोड़ी लाल मिर्च डाल कर फोड़े हुए आलू डाल दो। नमक हल्दी और पानी छोड़ दो। पानी का कम या अधिक होना रुचि पर है। कुछ लोग लपटवाँ आलू पसन्द करते हैं, कुछ अधिक रसदार। पाव भर आलू में छटाँक भर दही के हिसाब से दही घोल कर उसमें डाल दो साथ ही थोड़ा धनिया भी। यदि हरा धनिया मिलता हो तो उसको महीन काटकर खूब धोकर ऊपर से डाल दो और थोड़ा सा गरम मसाला डाल कर उतार लो। कुछ लोग दही के स्थान पर उसमें खटाई भी डालते हैं।

आलू धनियादार

सर्दी के दिनों में पाव भर आलू के लिये दो तोला हरा धनिया खूब धो पीस कर रख लो। उपरोक्त विधि से थोड़ा रसा आलू में डाल कर पकाओ। फिर वह पिसा धनिया उसमें डाल दो। यह साग बहुत स्वादिष्ट होता है।

आलू—सूखे सालन

छोटे-छोटे आलू लेकर उसको छील कर गोद लो। पाव भर आलू में एक छटाँक के हिसाब से घी पतीली में डाल कर आग पर रक्खो। उसमें यह आलू खूब साफ धोकर डाल दो और नमक डाल दो। उसे करछी से चलाते रहो थोड़ा भुन जाने पर उसे ढक दो। यह सब काम मदी आग पर होना चाहिये। आलू के गल जाने पर उसे धनिया, हल्दी, लाल मिर्च डाल कर भून लो। यह आलू बहुत स्वादिष्ट होता है।

आलू—दम

छोटे आलू लेकर छील लो और खूब साफ पानी से धो लो। उसे चाकू से अच्छी तरह गोद लो। पाव भर आलू में छटाक भर के हिसाब से घी पतीली में डाल कर उसे आग पर रक्खो। आग मदी होनी चाहिये, उसमें नमक डाल कर ढक दो। बीच-बीच में थोड़ा चलाते जाओ। जब आलू गल जावे तब गीला मसाला हल्दी, लाल मिच, धनिया पीस कर डालो और थोड़ा भूनो। फिर पाव भर में छटांक भर दही घोल कर डालो। जब पानी सूख जाय थोड़ा गरम मसाला डालकर उतार लो।

आलू का भर्ता

आलू उबाल कर या अच्छी आग में अथवा गरम राख में भूनकर छील लो। फिर आलू को पीसकर एक सार कर लो। इसमें नमक लाल मिर्च तथा भुना पिसा जीरा डालकर मिलादो।

एक अँगारे पर घी डाल कर बघार दो और तश्तरी से ढक दो ताकि बघार की सुगंध आलू में मिल जावे। जब जानो कि सुगंध आलू में मिल चुकी और अंगारा बुझ गया तब कोयला निकाल कर फेंक दो और मसाला मिला कर खाने के काम में लाओ। आलू का भर्ता बीमारों के पथ्य के काम में भी आता है तब उसमें घी नहीं डालते हैं। लाल मिर्च के बदले काली मिर्च डालते हैं।

आलू बाजार के से

आलू के छोटे टुकड़े काट लो। उसे खूब साफ धो लो। क्योंकि आलू में प्रायः बहुत मिट्टी लगी रहती है। कढ़ाई में थोड़ा घी डाल कर आग पर रक्खो और जीरे का छौंक बघार करके उसमें यह आलू डाल दो। नमक लाल मिर्च हल्दी धनिया डालो और इतना पानी डाल दो कि आलू गल जावे। गल जाने पर उसमें खटाई डाल दो और आलू में मिला कर उतार लो। बाजार में पूरी कचौरी के साथ प्रायः ऐसे ही आलू मिलते हैं, जो सबको पसन्द होते हैं।

आलू तले हुए

कढ़ाई में छोटे आलू गोद कर या बड़े आलू छील काट कर तल लेते हैं। फिर उसको उपरोक्त विधियों से सूखे या रसदार बना सकते हैं। तलने के बाद भी कुछ लोग भुर्ता बनाते हैं।

मिश्रित आलू

आलू में कई साग डाल कर भी बनाते हैं। जैसे आलू गोभी

आलू सेम, आलू पालक, आलू मेथी आदि। यों तो आलू किसी भी साग में डाल कर या मिला कर बनाये जा सकते हैं। इसमें किसी विशेष विधि के बताने की आवश्यकता नहीं है। आलू गोभी अथवा आलू सेम को काट कर धो डालो, घी में हींग भून कर छौंक देते हैं। नमक हल्दी डाल कर ढक दो। गल जाने पर लाल मिर्च, धनिया तथा गरम मसाला डाल कर और मिला कर उतार लो।

यदि मेथी या पालक के आलू बनाने हों तो इन सागों को खूब बीन धोकर बारीक काट लो और उसको एक बार फिर धो लो ताकि सब मट्टी निकल जावे। फिर पतीली में हींग तथा घी डाल कर आग पर रक्खो। छौंक तयार होने पर हरा साग आलू और नमक हल्दी डालकर ढक दो। गल जाने पर और हरे साग का पानी सूख जाने पर लाल मिर्च धनिया मिला कर उतार लो।

आलू अदरक के

अदरक को छील कर महीन काट लो। आलू को भी छील कर टुकड़े तयार कर लो और धो डालो। घी पतीली म डाल कर आग पर रक्खो। छौंक तयार होने पर काली मिर्च पिसी हुई और नमक डाल दो। कटी धुली अदरक और आलू उसमें डाल दो। पानी डाल कर ढक दो। आलू के गल जाने पर उसम नीबू का रस डाल कर उतार लो और किसी पत्थर या चीनी के बर्तन में उसे रक्खो। यों तो सभी खटाई पड़ी हुई वस्तुएँ ऐसे बर्तनों में रखनी चाहिये। परन्तु नीबू की खटाई कलई आदि क बर्तनों में भी जल्दी खराब होती है।

आलू काली मिर्च के

प्राय' व्रत आदि के समय फलाहार में लाल मिर्च खाना वर्जित रहता है। इस लिये लाल मिर्च के स्थान पर काली मिर्च प्रयोग में लाते हैं। काली मिर्च के सूखे तथा रसदार मार्गों में हल्दी भी नहीं डाली जाती है अन्यथा विधि सब एक ही है।

अरई या घुइयां सूखी

सूखी घुइयां तीन प्रकार से बनती है।

विधि पहली

घुइयां को उबालो और गल जाने पर उतार कर छील लो। फिर कढ़ाई या पतीली में घी डाल कर आग पर रक्खो। उसमें अजवायन डालो। उसके भुन जाने पर उसमें धनिया, लाल मिर्च, नमक, हल्दी और रुचि अनुसार पिसी खटाई डालकर भून लो, फिर वह घुइयां साबत या काट कर उसमें डालो और करछी से चलाओ ताकि मसाला भी मिल जावे और घुइयां भी भुन जावे।

विधि दूसरी

घुइयां उबाल और छील कर हथेली से चपटी करके रख लो। फिर तवा या कढ़ाई में अजवाइन का छौंक तयार करो। घी साधारण से कुछ अधिक होना चाहिये। उसमें नमक हल्दी डाल कर घुइयां भी डालो और उलट पलट कर खूब तलो या सेको जिससे लाल हो जावें। आग मंदी होनी चाहिये। फिर उसमें मिर्च

धनिया खटाई डाल कर मिलाओ और उतार लो। यह घुइयां अधिक स्वादिष्ट होती है।

विधि तीसरी

कच्ची घुइयां को छील कर बड़ा-बड़ा काट लो। पतीली में पाव भर घुइयां पीछे छटांक भर घी डाल कर आग पर रक्खो। अजवायन का छौंक लगा कर घुइयां उसमें डालो। साथ ही नमक हल्दी भी डाल दो यह मंदी आग पर बनानी चाहिए। उसको करछी से उलट पलट कर भूनते रहो। उसके गल जाने पर धनिया, लाल मिर्च, खटाई डाल कर मिलाओ और उतार लो।

घुइयां रसदार

घुइयां को उबाल कर छील लो फिर चाकू से काटो। पतीली म घी डाल कर आग पर रक्खो और उसमें अजवायन डालो, उसके भुन जाने पर घुइयां तथा अंदाज का पानी डाल दो, नमक, हल्दी, लाल मिर्च, धनिया भी डालो। पानी कम या अधिक इच्छानुसार डाला जा सकता है। पक जाने पर उसमें नीबू का रस डाल कर उतार लो।

ज़मीकन्द

जमीकन्द भी कई प्रकार से बनाया जाता है। यह अहमदाबाद की तरफ अच्छा मिलता है, इसकी बड़ी मेली अच्छी होती है। इधर का जमीकन्द खुजली वाला होता है।

विधि पहली

जमीकन्द की मेली पर मिट्टी लपेट कर भाड़ में भुनवा लो ताकि खुजली न रहे। इसको साफ करके छील कर पतले-पतले कतले काट ले। फिर कड़ाई में घी डाल कर आग पर रक्खो घी गरम होने पर उन कतलों को तल लो। जब यह करकरे हो जायें तब उतार लो। पतीली को आग पर रक्खो। हींग का छौंक तयार करके उसमें जमीकन्द डाल दो। नमक हल्दी धनिया लाल मिर्च दही में मिलाकर और उसे पानी में घोलकर डालो। थोड़ा सा पिसा हुआ सूखा आंवला और पक जाने पर गरम मसाला तथा हरा धनिया डाल कर उतार लो।

विधि दूसरी

जमीकन्द को छील काट कर उबाल लो और फिर उसको तल कर उपरोक्त विधि से बनाओ।

विधि तीसरी

जमीकन्द को छील काट कर तयार करो। पतीली में पाव भर पीछे डेढ़ छटांक घी और १ माशा हींग डाल दो, उसके नशु जाने पर करछी से उसे फोड़ दो। छील कर बारीक काटी हुई अदरक को उसमें डाल दो, उसके थोड़ा तल जाने पर जमीकन्द काट कर उसमें डाल दो और ढक दो। उसमें नमक भी डाल दो, बीच-बीच में खोल कर उसे चलाती रहो। उसके गल जाने पर थोड़ा पानी हल्दी धनिया लाल मिर्च तथा घोला हुआ

दही डालो और पिसा हुआ सूखा आंवला, गरम मसाला तथा कटा धुला हरा धनिया छोड़ कर उतार लो।

कुछ लोग सूखा जमीकंद भी बनाते हैं अर्थात् उसमें पानी न डाल कर दही में ही मसाला डाल कर मिला लेते हैं।

जमीकंद में आमला डालना बहुत आवश्यक है।

रतालू

रतालू को छील कर उसके पतले कतले चाकू से काट लो। उसे घी में ऐसा तल लो ताकि गल जावे। पतीली में घी डाल कर आग पर रक्खो और हींग का छौंक तयार करके उसमें तला हुआ रतालू डालो। नमक, लाल मिर्च, हल्दी, धनिया, और घोला हुआ दही डालो। पक जाने पर गरम मसाला डाल कर उतार लो।

शकरकन्दी सूखी

शकरकन्दी को छील कर पतले-पतले कतले काट लो फिर धो डालो और पतीली में घी लौंग डाल कर छौंक तयार कर लो और कटी हुई शकरकदी उसमें डाल दो। नमक, हल्दी, धनिया, लाल मिर्च डाल दो। ऊपर से पानी ढक दो, गल जाने पर खटाई डाल कर मिला कर उतार लो। यह मंदी आग पर होनी चाहिये।

शकरकदी रसदार

शकरकन्दी उपरोक्त विधि से छील काट कर धो डालो और लौंग घी के छौंक में शकरकदी डाल कर उपरोक्त मसाला और पानी डाल

कर ढक दो। गल जाने पर और पानी गाढ़ा होने पर खटाई डाल कर उतार लो।

मूली विधि पहली

मूली को चाकू से छील कर पतली कापी काट लो। पतीली में अजवायन घी का छौंक तयार कर लो। उसमें यह मूली तथा नमक हल्दी डाल कर ढक दो। आँच मदी हो। ऊपर तश्तरी में पानी डालने से मूली जलेगी नहीं और गलेगी जल्दी। गल जाने पर लाल मिर्च धनिया डाल दो और मिला कर उतार ले। इसमें कुछ लोग खटाई भी डालते हैं।

मूली-विधि दूसरी

मूली को छील कर काट लो। इसके छोटे पत्तों तथा ड'ठल को भी महीन काट लो और खूब धोकर दोनों को उबालने को आग पर रक्खो। उसके गल जाने पर उतार लो। फिर उसका पानी हाथ से दबा कर निचोड़ लो। पतीली में घी तथा अजवायन डाल कर आग पर रक्खो। मूली में नमक, लाल मिर्च, हल्दी धनिया डाल कर मिला दो। अजवायन का छौंक तयार हो जाने पर उसमें यह मूली डाल कर भूनो और फिर उतार लो। खटाई जरूर डालो।

मूली पालक

पालक को खूब साफ धोकर काटो और फिर धो डालो। मूली को छीलकर काटलो और धो डालो। पतीली में घी और हींग का छौंक

तयार करके मूली पालक उसमें छोड़ दो। नमक लाल मिर्च हल्दी धनिया भी डालो और ढक दो। जब मूली पालक गल जावे और उसका पानी सूख जावे तब उसे उतार लो और खटाई मिला दो।

मूली का फजीता

मूली को छीलकर धो डालो और कद्दू कस से कसकर खूब निचोड़ डालो ताकि उसका खारा पानी सब निकल जावे। फिर उसमें हरी मिर्च तथा अदरक बारीक काटकर मिला दो। नमक मिलाकर नीबू निचोड़ दो।

मूली की फली या सेंगरी

मूली की फली लम्बी लम्बी होती है, उसको साफ़ करके काट लो और धो डालो। फिर अजवाइन घी का छौंक तयार हो जाने पर छौंक दो। नमक लाल मिर्च हल्दी धनिया डालकर ढक दो ऊपर से तश्तरी में पानी डाल दो। गल जाने पर उतार लो और खटाई मिलादो। आँच मद्दी रहनी चाहिये।

आलू सेंगरी

कुछ लोग सेंगरी में आलू मिलाकर पसंद करते हैं। आलू को छीलकर छोटा छोटा काट लो और सेंगरी भी काटकर धो डालो। पतीली में घी डालकर आग पर रक्खो और अजवाइन का छौंक तयार करो। उसमें आलू तथा सींगरी डाल दो। नमक हल्दी डालकर ऊपर से तश्तरी में पानी डालकर ढक

दो । दोनों चीजों के गल जाने पर लाल मिर्च, धनिया तथा रुचि अनुसार खटाई डालदो और मिलाकर उतार लो ।

गाजर

गाजर को छीलकर दो टुकड़े कर लो और उसका अन्दर का नेवा (जिसे कुछ लोग हड्डी कहते हैं) निकाल कर अलग कर दो। फिर उसको छोटा छोटा काट लो और धो डालो इसके लिये लौंग या जीरे का छौंक घी डालकर तैयार कर लो और उसमें गाजर डालो। नमक लाल मिर्च हल्दी धनिया डालो। थोड़ा पानी उसमें डालने से वह जलेगी नहीं और जल्दी गल जावेगी। गल जाने और पानी सूख जाने पर उसमें पिसी खटाई डालकर मिला दो और उतार लो ।

गाजर मेथी

गाजर में मेथी मिला कर प्रायः बनाते हैं। उससे वह स्वादिष्ट और सुगंधित हो जाती है। हरी मेथी को साफ कर के काटलो। गाजर भी काट कर तैयार करो और खूब धो डालो। हींग घी का छौंक देकर दोनों चीज पतीली में डाल दो। मसाला सब उपरोक्त ही पड़ेगा—मेथी के साथ में पानी डालने की आवश्यकता नहीं। परन्तु आँच मन्दी रहनी चाहिये।

कद्दू या काशी फल

कद्दू पका या कच्चा दो प्रकार का मिलता है। कच्चे को छिलके सहित काट लेते हैं और पके का छिलका अलग करके

छिलके को महीन और कद्दू को मोटा काटते हैं। पतीली में घी डाल कर आग पर रक्खो और उसमें दाना मेथी डाल दो। उसका छौंक तैयार होने पर कटा हुआ कद्दू धो कर डाल दो। उसमें नमक हल्दी डाल दो। पके कद्दू में प्रायः थोड़ा पानी भी डालते हैं जिससे जल्दी गल जावे अथवा तश्तरी में पानी डालकर ढक देते हैं। और मन्दी आग पर रखते हैं। गल जाने पर लाल मिर्च तथा धनिया और खटाई डाल कर मिला दो। कुछ लोग उसमें थोड़ा गुड़ या शक्कर भी डालते हैं, उससे स्वादिष्ट हो जाता है।

लौकी या घिया-साधारण

लौकी देख कर कच्ची लेनी चाहिये। उसको छील काट कर धो डालो। पतीली में घी डाल कर आग पर रक्खो। लौंग या जीरे का छौंक तैयार करो। इसमें लौकी तथा नमक हल्दी डाल कर रख दो। लौकी गल जाने पर तथा रेशा कुछ गाढ़ा जाने पर उसमें लाल मिच, धनिया, पिसी हुई सूखी खटाई या नीबू डाल कर उतार लो।

लौकी बेसन की

लौकी को छील कर धो लो फिर घियाकस से कस लो और उबाल लो। जब वह गल जावे उसको पानी से निकाल कर हाथ से निचोड़कर रखलो। पाव भर लौकी में आध पाव बेसन के हिसाब से लो। कढ़ाई में बेसन के बराबर घी लेकर उसमें बेसन भून लो। वह हलवे के बेसन की भाँति भुन जाना चाहिये। जब

मंदी आग की बहुत आवश्यकता है क्योंकि इसमें गलने के लिये पानी नहीं डाला जा सकता है। इसे ढक दो। भिंडी के गल जाने पर उसमें लाल मिर्च तथा धनिया डाल दो। इच्छानुसार खटाई डाल और मिला कर उतार लो।

भिंडी सूखी साबत

यदि भिंडी साबत बनानी हो तो सब साफ धोकर ऊपर नीचे का हिस्सा काट कर फेंक दो और उनको चीर कर रखते जाओ। फिर नमक लाल मिर्च हल्दी धनिया सौंफ सब गीला पीस कर तैयार कर लो और उन चिरी हुई भिंडी में थोड़ा थोड़ा भरते जाओ। फिर पतीली में घी डाल आग पर रखकर अजवायन को छौंक दो। उसमें भरी हुई भिंडी डाल कर ढक दो। बीच-बीच में करछी से चलाते जाओ। उसके गल जाने पर खटाई डाल कर उतार लो।

भिंडी रसदार

भिंडी को धोकर काट लो और ऊपर नीचे के हिस्से को काट कर फेंक दो और पतीली में पाव पीछे छटाक घी डालकर आग पर रक्खो। उसमें अजवायन डाल दो और भिंडी उसमें डालकर करछी से चलाती रहो जिसमें भिंडी भुन जावे, और लस फिर न छूट सके। यह एक प्रकार से तल सी जावेगी। फिर उसमें थोड़ा पानी, नमक तथा हल्दी डाल दो। थोड़ा पक जाने पर छटाक भर दही घोल कर छोड़ दो। लाल मिर्च, धनिया तथा गरम मसाला डाल दो और पक जाने पर उतार लो। यह स्वादिष्ट होती है।

कचनार के फूल

कचनार की कलियों का साग बनाया जाता है। उसके डण्ठल तोड़ कर साफ़ करके धो डालो और उबाल लो जब गल जावे तब उतार लो और ठंडा होने पर निचोड़ कर रख लो। पतीली में घी हींग का छौंक तयार करके कचनार में नमक हल्दी लाल मिर्च धनिया दही डाल कर नीचे मिला दो और छौंक दो फिर करछी से चला कर भून लो। भुन जाने पर उतार लो।

कचा पपीता

पपीते को छीलकर काट लो और उसके बीज आदि निकाल कर फेंक दो। मेथी का छौंक तैयार करके उसमें डाल दो। नमक हल्दी और थोड़ा सा पानी डालकर ढक दो। उसके अच्छी तरह गल जाने पर लाल मिर्च धनिया खटाई तथा थोड़ी शकर डाल दो। इसको रसदार भी बनाते हैं, विधि यही है। बन कर यह बहुत कुछ कद्दू की भाँति हो जाता है।

गोभी सूखी

गोभी के फूल को छोटा-छोटा काट लो। उसके डंठल को काट कर छील लो और धो डालो। थोड़ी सी अदरक छील काटकर तैयार कर लो और धो डालो। पतीली में घी डाल कर आग पर रक्खो। हींग और अदरक डाल कर भून लो फिर गोभी तथा नमक हल्दी डालकर ढक दो। इस साग में साधारण से अधिक घी डालना चाहिए। मंदी आग रखनी चाहिए। बीच-बीच में करछी से चलाते जाओ

अनुसार इसको तेल में भी बना सकते हैं और इसके मसाले में तेल के आम का आचार का मसाला मिश्रित करने से एक विशेष सुगंध आने लगती है। इसके बनाने के लिए मंदी आग और अधिक घी या तेल की आवश्यकता होती है।

ककोड़ा

यह करेले के समान ही साग होता है इसके बनाने की विधि भी करेले की भाँति है।। नमक हल्दी लगाकर धो डालो और छील काटकर उपरोक्त विधि से बनालो।

परवल-सूखी कटी हुई छिलकेदार

परवल के इधर उधर के नक् काटकर चार फाँक करके काट लो और धो डालो। यदि पकी हों तो उनका पीला गूदा और काले बीज निकाल दो। कढ़ाई में जीरे का छौंक तैयार करके उसमें परवल नमक हल्दी डाल दो। उसके गलाने के लिये थोड़ा सा पानी डालकर ढक दो जब परवल गल जावे और पानी सूख जावे तब लाल मिर्च धनिया और खटाई डालकर मिला दो और उतार लो। इसे परवल का भाजा भी कहते हैं।

परवल-सूखी छिली हुई मसाले दार

परवल को छीलकर काट लो और धो डालो पतीली में डालकर जीरे का छौंक लगा लो। उसमें परवल तथा हल्दी नमक डालकर ढक दो। ऊपर से पानी डाल दो, उसके गल जाने पर लाल मिर्च धनिया खटाई डालकर मिला दो और उतार लो।

परवल सूखी छिली हुई बिना मसाले की

परवल को छीलकर काट लो। धो डालो। साधारण साग से डेढ़ गुना घी डालकर पतीली आग पर रक्खो और घी गरम होने पर परवल उसमें डाल दो। आग मन्दी रक्खो और ढक दो। नमक और लाल मिर्च उसमें डाल दो। परवल को भुनने दो। कभी-कभी करछी से उसे चला दो। जब परवल कुछ बादामी रंग की होने लगे और गल जावे तब उतार लो। यह परवल बहुत स्वादिष्ट होती है।

परवल तली हुई सूखी

परवल को छीलकर धो डालो और तल लो। फिर थोड़े से घी में नमक लाल मिर्च हल्दी धनिया खटाई डालकर तली हुई परवल भी भून लो।

परवल साबत छिलके की

परवल के दोनों ओर के नक्कू काटकर परवल को चीर लो और धो डालो नमक लाल मिर्च धनिया हल्दी सौंफ आदि को गीला सिल पर पीसकर उसमें थोड़ा थोड़ा भर दो। मन्दी आग पर छौंक दो, और तश्तरी पर पानी डालकर उसमें ढक दो। गल जाने पर खटाई डालकर मिला दो और उतार लो।

परवल साबत छिली हुई

परवल को छील कर तथा चीर कर धो डालो। उपरोक्त विधि से मसाला भरकर बनालो।

परवल रसदारे छिलके की

परवल को काट लो और धो डालो। पतीली में घी डालकर जीरे का छौंक तैयार करो। उसमें वह परवल नमक हल्दी तथा पानी डाल दो और ढक दो। पर्वल के अच्छी तरह गल जाने पर लाल मिर्च धनिया खटाई डालकर उतार लो।

परवल रसदार छिली हुई

परवल को छीलकर काट लो और धो डालो फिर पतीली में जीरे का छौंक तैयार करके घी कुछ अधिक डालकर पर्वल डाल दो और भून लो कुछ भुन जाने पर पिसा हुआ मसाला, नमक हल्दी धनिया लाल मिर्च भी डाल दो और करछी से उलट पुलट कर फिर पानी डाल दो। पर्वल के गल जाने पर पाव भर परवल में डेढ़ छटाक दही के हिसाब से घोलकर डाल दो और पकने पर गरम मसाला डालकर उतार लो।

आलू परवल-रसदार

आलू तथा परवल को छीलकर काट लो और धो डालो। फिर उपरोक्त रसदार परवल छिल हुई विधि से ही बना लो। आलू कुछ अधिक गल जाने से इसका रसा कुछ गाढ़ा हो जाता है, जो बहुतों को पसन्द होता है।

कटहर

कटहर को बाजार से छिलवा तथा टुकड़ा करवाकर मँगवालो तो काटने से हाथ में लस नहीं लगता। नहीं तो छीलने काटने क पहले

हाथ में थोड़ा घी या तेल मसल लो नहीं तो उसका लस हाथ में ऐसा लगता है कि साफ करना कठिन हो जाता है। कटहल को धोकर उबालने को रख दो। गल जाने पर उतार लो और उसको साफ करलो। कुछ लोग उसके रेशे फेंक देते हैं क्योंकि वह खाने में दाँत में उलझ जाते हैं। गूदे को काटकर छोटे टुकड़े कर लो और बीज को छीलकर काट लो। फिर हींग का छौंक तैयार करके उसमें कटहल, नमक, लाल मिर्च, हल्दी, धनिया, खटाई डाल कर नीचेही मिला दो और पतीली में डालकर भून लो। फिर उतार लो।

कटहर-तला हुआ

कटहर को उबाल कर साफ करके या कच्चे को छीलकर घी में तल लेते हैं। फिर उसको घी में हींग का छौंक देकर नमक मिर्च हल्दी धनिया खटाई सहित उनमें छोड़कर भून लेते हैं। यह भी स्वादिष्ट होता है। कुछ लोग इसे तेल में भी बनाते हैं।

कटहर-रसदार

कटहर को छील काटकर धोकर उबाल लो और उपरोक्त विधि से साफ कर लो। फिर पतीली में हींग का छौंक कुछ साधारण से अधिक घी में तैयार करके कटहर डालकर भूनो। कटहर को तल लो। जब कटहर काफी भुन आवे तब नमक हल्दी तथा पानी डालकर ढक दो। पक जाने पर पाव पीछे एक छटाक दही घोलकर लाल मिर्च धनिया सहित डाल दो। खदक जाने पर गरम मसाला डालकर उतार लो।

करम कल्ला या पात गोभी

करम कल्ले के गहरे हरे पत्ते निकालकर फेंक दो और फिर पत्तों को देख देखकर महीन महीन काट लो और धो डालो। पत्तों के बीच में कभी कभी कीड़े बैठे रहते हैं, इसलिये उसे देखकर काटना चाहिये। पतीली में हींग का छौंक तयार करके करम कल्ला तथा नमक हल्दी डालकर ढक दो। आग मन्दी रक्खो। इसमें पानी छूट जाता है। जब देखो कि करम कल्ला गल गया है और पानी सूख गया है तब लाल मिर्च, धनिया खटाई तथा गरम मसाला डाल और मिलाक उतार लो।

कटहर के बीज या कोए

कटहर का मौसम जब खतम होने लगता है तब बाजारों में इसके बीज अलग करके बेचे जाते हैं। इनको धोकर उबालकर छील काट लो या कच्चे ही छीलकर काट लो। यदि उबाल लिये हों तो हींग के छौंक में कटे हुए बीज नमक लाल मिर्च, हल्दी, धनिया खटाई डालकर भून लो। यदि कच्चा छौंकना हो तो नमक हल्दी ही पहले डालो और थोड़ा पानी डालकर ढक दो, जब यह गल जावें तब लाल मिर्च, धनिया, खटाई डालकर मिला दो और उतार लो।

घटा

घड को धोकर उबाल लो। गल जाने पर छीलकर पतला काट लो। फिर उन कतलों को घी में तल लो। नहीं तो वैसे ही घी में अजवायन का छौंक तयार करके कटा घटा डाल दो और थोड़ा

भून लो । फिर नमक हल्दी लाल मिर्च धनिया खटाई या नीबू का रस डालकर पकने पर उतार लो । इसका गाढ़ा रस हो जाता है ।

लसोड़ा

कहीं कहीं लसोड़े के बीज में कीड़ा बड़ी जल्दी पड़ जाता है, इस लिये उसको कच्चा ही एक एक फोड़कर गुठली निकाल देते हैं । लसोड़ा धोकर ही उबाल लो । फिर गल जाने पर उतार लो । घी इसमें साधारण से अधिक डालकर हींग का छौंक तयार करो यह कढ़ाई में अच्छे बनते हैं फिर लसोड़ा लाल मिर्च हल्दी धनिया खटाई डालकर खूब भूनो, ताकि उसमें लस न रहे फिर उतार लो यदि कच्चे छौंकने हों तो पहले अच्छी तरह घी में भून लो फिर मसाला डालकर ढक दो । गल जाने पर उतार लो और खटाई डाल कर मिला दो ।

कच्चे आम मिश्रित लसोड़ा

कच्चे लसोड़े में से गुठली निकाल दो और धो डालो । कच्चे आम को काटकर छोटे हों तो चार नहीं तो आठ टुकड़े कर लो और गुठली निकाल कर फेंक दो और धो डालो । कढ़ाई में घी या तेल अच्छी मात्रा में डालकर हींग का छौंक तयार करो । फिर कटे हुए आम और लसोड़ा नमक हल्दी डाल दो, थोड़ा पानी डालो ताकि गल जाय और ढक दो दोनों चीज जब अच्छी तरह गल जावे तब लाल मिर्च धनिया सौंफ पिसी हुई डाल मिलाकर उतार लो । यह स्वादिष्ट होता है ।

तोरई

तोरई दो प्रकार की बाजार में पाई जाती है इनमें भरी तरोई कोई कोई कड़ुयी भी निकल जाती है। भरी तरोई को जरा जरा सा काट कर चखते जाओ जो कड़ुयी हो सो फेंक दो जो अच्छा हो वह काट लो चखने के झंझट के कारण ज्यादातर घिया तरोई ही बनाते हैं भरी कड़ुत कम बनाते हैं। अच्छी ताजी तरोई लेकर छील लो। फिर उसके तीन चार टुकड़े करके या तो लम्बी काटलो या गोल गोल कतले कर लो जैसी पसंद हो। धो डालो। जीरे घी का छौंक तयार करके उसमें नमक हल्दी तथा तरोई डालकर ढक दो। तरोई में पानी छूट जाता है परन्तु बहुत तेज आग पर नहीं रखना चाहिये। यदि ज्यादा रसदार करनी हो तो थोड़ा पानी डाल दो। नहीं तो इसका साग थोड़े रसा का ही अच्छा होता है पानी डालने से कड़वा हो जाता है। फिर लाल मिर्च धनिया और खटाई डाल मिलाकर उतार लो। इसमें नीबू के रस की खटाई अच्छी होती है, उससे तरोई के साग का रंग ही बदल जाता है। यदि नीबू न मिलता हो तो खटाई डालो।

तरोई भरवा

तरोई को छीलकर लम्बाई में तीन चार टुकड़े कर लो फिर उन टुकड़ों की ऐसी चार फाँक काटो की वह जुड़ी रहें अलग न हो। फिर धो डालो। नमक लाल मिर्च हल्दी धनिया सौंफ गीला पीसकर उसमें थोड़ा २ भरदो। घी जीरे का छौंक तयार करके छौंक दो और ढक दो। आग मंदी ही रक्खो। घी कुछ अधिक

डालो। गल जाने पर खटाई या नीबू का रस डालकर मिलादो और उतार लो।

गांठ गोमी सूखी

गाँठ गोमी का साग सूखा और रसदार दोनों प्रकार का बनता है। इसे अच्छी प्रकार छील कर पतले कतले काट कर धो डालो फिर घी हींग, जीरे के छौंक में डाल दो। थोड़ा पानी तथा नमक हल्दा डाल दो जिससे गल जावे फिर रकाबी से ढक दो। गल जाने पर लाल मिच, खटाई, धनिया, तथा गरम मसाला डाल डाल कर मिला दो और उतार लो।

गाँठ गोमी रसदार

उपरोक्त विधि से गोमी को छील काट कर धो डालो। घी हींग के छौंक में कटी हुई गोमी, नमक, हल्दी तथा पानी डालकर ढक दो। गोमी के भली प्रकार गल जाने पर थोड़ा दही घोलकर तथा लाल मिर्च और धनिया डाल दो। दही पक जाने पर उसे गरम मसाला डालकर उतार लो।

टमाटर का रसा या सूप

टमाटर को धोकर गरम पानी में जोश देकर उसका रस निकाल कर छान लो। फिर हींग जीरे का छौंक तयार करके, उस रस को डाल दो। उसमें नमक, थोड़ी सी काली मिर्च पिसी हुई, थोड़ी सी शक्कर डालकर पकालो। यह लाभकारी और स्वादिष्ट होता है। यह बीमारों के पथ्य में भी काम आता है।

टमाटर का रसदार साग

टमाटर को धोकर काटलो। यह न बहुत कच्चे न बहुत पके होने चाहियें। घी हींग जीरे का छौंक तयार करके वह कटे हुये टमाटर तथा थोड़ा सा पानी, नमक, हल्दी, लाल मिर्च, धनिया तथा थोड़ी सी शक्कर डाल दो। पक जाने पर उतार लो।

टमाटर-आलू

आलू को धोकर उबाल लो और गल जाने पर छील काट लो। टमाटर को भी धोकर काट लो फिर घी हींग जीरे के छौंक में दोनों को डाल दो तथा नमक हल्दी लाल-मिर्च धनिया डाल दो। पक जाने पर थोड़ी सी शक्कर डालकर दो मिनट बाद उतार लो। यदि कच्चे आलू के साथ बनाना हो तो उनको छील काट कर धो डालो छौंक दो और उसके गल जाने पर टमाटर डालो। टमाटर खट्टा होता है अत: टमाटर के डालने पर आलू का गलना कठिन हो जाता है। बाकी विधि उपरोक्त है।

कच्चे टमाटर की चटनी या साग

टमाटर को धोकर छोटा २ काटो। अदरक छीलकर बारीक काट लो धो डालो उसमें नमक मिर्च भुना पिसा जीरा गरम मसाला हरा धनिया (धोकर) बारीक कटा हुआ तथा हरी मिर्च (धोकर) बारीक कटी हुई डालकर मिला दो। चाहो तो इसमें आधी छटाक किशमिश और आधी छटाक शक्कर भी डाल दो, इससे यह अधिक स्वादिष्ट होता है यह चीज ऐसी है जो आवश्यकता के समय बहुत जल्दी बन जाती है।

सलाद-टमाटर

उपरोक्त कथे टमाटर में सलाद के पत्ते महीन भी काटकर धोकर डाल देते हैं जो लाभकारी होते हैं।

गाजर

गाजर को छीलकर उसकी दो फाँक करलो और अन्दर की लकड़ी या नैड़ा निकाल दो और छोटी-छोटी फाँके काट लो और धो डालो फिर जीरे या लौंग और घी का छौंक तैयार करके पतीली में गाजर नमक हल्दी डाल दो और रकाबी से ढक दो। आँच मदी रहनी चाहिये, सीझ जाने पर लाल मिर्च, खटाई, धनिया, जरा सी शकर डाल दो और मिला दो। दो मिनट बाद उतार लो शकर डाल देने से साग खटमिट्ठा और स्वादिष्ट हो जाता है।

फली बाकला की

बाकला की फली के इधर उधर के नक्कू काटकर फेंक दो बारीक बारीक काट लो और धो डालो पतीली में घी हींग का छौंक तैयार करके कटी हुई बाकला और नमक हल्दी डाल दो और रकाबी पर पानी डालकर ढक दो आँच मदी रहनी चाहिये जब बाकला सीझ जावे लाल मिर्च, खटाई, धनिया, मिलाकर उतार लो।

फलियाँ मटर

मटर की फली जाड़ों में आती है और दो प्रकार की होती है, एक छोटी और दूसरी बड़ी-बड़ी फली यह जो मौसम के आखीर में आती हैं जिन्हें लखनौवा मटर भी कहते हैं। मगर सूखी और रसदार दोनों प्रकार की बनती हैं।

मटर का साग—सूखा

मटर की फलियों को छीलकर दाने निकाल लो और धो डालो थोड़ी अदरक छील काटकर धो डालो। पतीली में घी तथा हींग डालकर आग पर रक्खो। छौंक तयार होने पर मटर, नमक तथा हल्दी डालकर ढक दो। प्रारंभ में मटर कशी आती है, और बहुत जल्दी गल जाती है जब वह कुछ पकने लगती है तब पानी डालकर गलाना पड़ता है। मटर के गल जाने पर लाल मिर्च, हरा धनिया गरम मसाला नीबू या खटाई डाल दो। कोई कोई कटी हुई अदरक के बदले कुटी हुई सोंठ डालते हैं। मसाला मिल जाने पर उतार लो।

मीठी मटर तथा कच्ची मटर में प्राय मसाला कम डालते हैं क्योंकि उसको चाय नाश्ते में भी खाते हैं। तब इसमें नमक काली मिर्च या लाल मिर्च भी डालते हैं। महीन कटा धुला हुआ हरा धनिया इसको स्वादिष्ट और सुगंधित बना देता है।

पक्की मटर गलाने के लिये थोड़ा खाने वाला सोडा डालना चाहिये ।

मटर रसदार

मटर की फली को छील कर दाने निकाल लो धो डालो । घी में हींग का छौंक तयार करके उसमें छिली कटी धुली अदरक डाल कर भून लो । फिर मटर के दाने नमक हल्दी और पानी डाल कर ढक दो । दाने अच्छी तरह गल जाने पर थोड़े से दाने निकाल कर पीस लो । फिर यह तथा घोला हुआ दही लाल मिर्च धनिया डाल कर पकने दो । दही जब अच्छी तरह पक जावे तब गरम मसाला, हरा धनिया काट कर डाल दो और उतार लो । मटर पीस कर डालने से रसा गाढ़ा हो जाता है । यदि पतला रसा पसन्द हो तो मटर पीसने की आवश्यकता नहीं ।

मटर मिश्रित

आलू मटर, तथा मटर गोभी, मटर टमाटर आदि मिला कर सूखे और रसदार बनाते हैं । विधि उपरोक्त ही है । केवल मटर टमाटर रसदार में दही नहीं डालते हैं इच्छा हो तो थोड़ी शक्कर डाल दो ताकि साग अधिक खट्टा न हो ।

चौले या लोभिया की फली

यह फली भी दो प्रकार की आती हैं, एक कच्ची और दूसरी पक्की । पक्की फली को छील कर उसके दाने निकाल कर उनका साग बनाते हैं । कच्ची फलियों को चाकू से बारीक-बारीक काट लेते हैं और काटने के पहले फली के दोनों ओर के नक्‌ काट कर फेंक देने

चाहिये फिर धो डालो । पतीली में घी हींग का छौंक तयार करके फली तथा नमक हल्दी उसमें डाल दो । आग मदी रहे । ऊपर से रकाबी में पानी डाल कर ढक दो । जब फली अच्छी तरह गल जावे तब लाल मिर्च धनिया डालो और मिला कर उतार लो नीबू निचोड़ दो यदि नीबू न हो तो खटाई डाल दो ।

ग्वार या बाड़बाड़ की फली

ग्वार की कची फली लेकर दोनों ओर से नफ़ तोड़ डालो फिर बारीक काट लो । यह भी हींग के छौंक में बनाई जाती है । मसाला पहले नमक हल्दी डालो और ऊपर तश्तरी में पानी डाल कर ढक दो । गल जाने पर लाल मिर्च धनिया पिसी हुई सूखी कचरी या खटाई डालो और मिला कर उतार लो ।

सेम की फली

सेम की फली भी हरी और सफेद दो प्रकार की होती हैं । लेते समय कची छाँट कर लेनी चाहिये । उसको चीर कर दो हिस्से कर लो ताकि अन्दर कोई कीड़ा हो तो पता चल जाये और उसे फेंक दिया जाय । इधर उधर के नफ़ और तिनके तोड़ कर फेंक दो । फिर उनको चाकू से बारीक काट लो और धो डालो । फिर पतीली में घी हींग डाल कर छौंक तयार कर लो और फली को उसमें छौंक दो । उसमें नमक हल्दी डाल कर तश्तरी में पानी डाल कर ढक दो । गल जाने पर लाल मिर्च धनिया खटाई मिला कर उतार लो ।

आलू-सेम का साग

कुछ लोग सेम में आलू मिलाते हैं। आलू को छील काट लो धो डालो फिर दोनों चीज मिला कर उपरोक्त विधि से बना लो।

सेम के बीज का साग-सूखा

सेम के मोटे मोटे बीज बाजार में बिकते हैं उनको नमक लगा कर थोड़ी देर रखने से छिलका फूल जाता है और जल्दी छिल जाते हैं। छील कर उनको धो डालो घी हींग से छौंक दो और नमक हल्दी डाल कर ढक दो, और गल जाने पर लाल मिर्च धनिया गरम मसाला खटाई मिला कर उतार लो। इसे आलू मिला कर भी बनाते हैं।

सेम के बीज का साग रसदार

इसको प्रायः आलू मिला कर बनाते हैं। बीज उपरोक्त विधि से छाल लो और आलू भी छील कर काट लो दोनों को धो डालो हींग जीरे घी का छौंक तयार करके दोनों चीज उसमें डाल दो। नमक हल्दी और पानी डाल कर ढक दो। गल जाने पर दही घोल कर लाल मिर्च धनिया, गरम मसाला डाल कर पक जाने पर उतार लो। थोड़ा हरा धनिया काट कर धोकर डाल दो।

फ्रौंसबीन

यह फली सेम की तरह होती है और पहाड़ की तरफ अधिक पाई जाती है। इसको भी सेम की तरह काट कर बनाते हैं।

फली सहजने की

सहजने की फली कची कची लेकर उसके टुकड़े कर लो और तुनके निकाल कर धो डालो। फिर घी हींग जीरे से छौंक कर नमक हल्दी पानी डाल कर ढक दो। जब यह गल जावे तब दही घोल कर लाल मिर्च धनिया और गरम मसाला डाल दो। पक जाने पर उतार लो। खाते समय इन फलियों को चूसते हैं और तिनके फेंक देते हैं। इसको साधारण साग की तरह नही खा सकते।

मटर के छिलके का साग

मटर के छिलकों पर से कड़ा हिस्सा छील कर फेंक दो और मुलायम हिस्सों को बारीक-बारीक सेम की तरह काट कर धो डालो और आलू छील काट कर धोकर मिला कर सेम आलू की तरह बना लो।

तरोई के छिलकों का साग

तरोई के छिलकों को बारीक-बारीक काट कर घी हींग से छौंक दो। नमक हल्दी डालकर पानी तरतरी में डाल कर ढक दो। मदी आँच रक्खो। गल जाने पर लाल मिर्च, धनिया, खटाई मिला कर उतार लो। इसका स्वाद तथा रूप फलियों के साग की भाँति होता है।

हरे साग

हरे साग कई होते हैं, कुलफा, पालक, मेथी, सोया, राई सरसों चने का साग आदि। सागों को काटने के पूर्व खूब साफ बीन लेना चाहिये।

क्योंकि इसमें प्राय' अन्य पत्ती या घास आदि भी मिली रहती हैं। कभी कभी हानिकर पत्तियाँ भी मिली रहती हैं। इनमें प्राय' मिट्टी बहुत लगी रहती है अतः तीन चार बार भली प्रकार गहरे बर्तन में डालकर धोवे और निथार कर साग ऊपर से निकाल लो, मिट्टी नीचे बैठ जावेगी। दराँत या चाकू से काटने के बाद भी एक बार धो लेना चाहिये। हरे सागों को प्राय हींग घी से छौंकते हैं। फिर नमक डालकर ढक दो। इन सबमें पानी छूटता है, जिससे यह आसानी से गल जाते हैं। पानी सूख जाने और गल जाने पर लाल मिर्च धनिया मिलाकर उतार लो।

साग ककड़ी का

गर्मी के मौसम में ककड़ी आती है। जरा मोटी ककड़ी लेकर धो डालो और छीलकर काट लो। फिर घी डाल कर पतीली आग पर रक्खो और जीरे का छौंक तयार करो। फिर ककड़ी और नमक हल्दी तथा पानी उसमें डाल कर ढक दो। गल जाने पर लाल मिर्च धनिया तथा खटाई डालकर मिलादो। पक जाने पर उतार लो। ककड़ी का साग लौकी की तरह जल्दी पचने वाला होता है, अत बीमारी से उठने पर दिया जाता है। तब उसमें मिर्च खटाई नहीं डालते हैं।

पत्तों का साग

मूली तथा गोभी के पत्तों का भी साग बनता है। जरा कच्चे पत्ते छाँटकर डण्ठल सहित बारीक काटलो और धोकर उबालने को रख

दो। गल जाने पर उतारकर ठण्डा करके निचोड़ लो। फिर उसमें नमक हल्दी लाल मिर्च धनिया खटाई डाल दो। मूली के पत्तों में अजवायन घी और गोभी के पत्ते में हींग और घी का छौंक लगता है। कड़ाई में डालकर भून लो और निकाल लो।

कमरख

कमरख की लम्बाई में ६ फाँक करलो और बीच का बीजवाला भागनिकाल कर फेंक दो और घो डाला। कड़ाई में हींग और जीरे का छौंक तयार करके उसमें कमरख, नमक, हल्दी, लाल मिर्च, धनिया, सौंफ तथा थोड़ा सा पानी डालकर ढक दो। गल जाने पर यदि अधिक खट्टी पसद न हो तो पावभर में छटांक शक्कर के हिसाब से डाल दो। जब पानी सूख जावे तब उतार लो।

करौंदा

करौंदे को धोकर उनके दो दो टुकड़े करलो फिर कड़ाई में घी हींग का छौंक तयार करके उन्हें डाल दो और नमक, हल्दी लाल मिर्च, धनिया, सौंफ तथा थोड़ा सा पानी डालकर रकाबी से ढक दो। इसमें आँच मन्दी होनी चाहिये। सीझ जाने पर उतार लो।

हरी मिर्च करौंदा

हरी मिर्च धोकर बारीक बारीक काटलो और करौंदों को भी धोकर दो दो फाँक करलो फिर कड़ाई में घी हींग का छौंक तयार करके करौंदे और हरी मिर्च डालकर नमक, हल्दी, धनिया, सौंफ

और थोड़ा सा पानी डालकर रकाबी से ढक दो। आँच मन्दी रखनी चाहिये। सीझ जाने पर उतार लो, इसमें लाल मिर्च डालने की आवश्यकता नहीं रहती।

पहाड़ी हरी मिर्च

बड़ी बड़ी पहाड़ी मिर्च बाजार में बिकती है—यह खाने में छोटी मिर्च की भाँति तेज नहीं होती, उनको धोकर चार टुकड़े करलो। ऊपर का डण्ठल निकाल फेंको। फिर हींग जीरे का छौंक तयार करके यह मिर्च आग पर रक्खी हुई पतीली में डाल दो, नमक हल्दी डालकर ऊपर से तश्तरी में थोड़ा पानी डालकर ढक दो। गल जाने पर धनिया-खटाई डाल और मिलाकर उतार लो।

पहाड़ी हरी मिर्च—दूसरी विधि

आध पाव वेसन लेकर उसे थोड़े घी में भून लो। उसमें नमक हल्दी धनिया खटाई अन्दाजे का मिलाओ। सेर भर मिर्च लेकर उसे धोकर चीर डालो। यह तयार किया हुआ ममालेदार वेसन उनमें थोड़ा थोड़ा भर दो। कुछ लोग इसे करेले की भाँति तागे से बाँध भी देते हैं। फिर कड़ाई में कुछ अधिक घी डालकर जीरे का छौंक तयार करो, और यह मिर्च उसमें डालकर ढकदो। भली प्रकार गल जाने पर उसे उतार लो। यह स्वादिष्ट होती है। यदि तेज मिर्च खाने की आदत हो तो ममाले में थोड़ी लाल मिर्च भी डाल देते हैं।

आँवले की लौंजी

सरदी के दिनों में आँवले आते हैं, उनको लेकर धो डालो और चूने के पानी में भिगा दो। दो दिन बाद सादे पानी से धोकर उबाल लो। गल जाने पर काट लो। पतीली में घी डालकर आग पर रक्खो और हींग का छौंक तयार करो। नमक हल्दी मिर्च धनिया तथा आँवले डालकर भून लो और उतार लो।

कच्चे आम का साग या लौंजी

कच्चे आमों को धोकर उपर का नक्कू निकाल दो और काट कर आठ फाँक करलो। गुठली निकाल दो। फिर घी या तेल म हींग का छौंक लगाकर यह उसमें डाल दो। घी साधारण से कुछ अधिक डालना चाहिये। नमक लाल मिर्च हल्दी धनिया सौंफ भी डाल दो। जलने न पावे इसलिये थोड़ा पानी भी डाल दो और ढक दो। यह कढ़ाई में बनती है, और स्वाद में आम के अचार की भाँति होती है। गल जाने पर उतार लो। यदि इसमें पानी न रहे तो कुछ दिन तक रक्खे रहने पर भी खराब नहीं होती है।

मीठी लौंजी

उपरोक्त विधि से बनाकर जब देखो कि आम गल गया है तो उसमें पाव में छटाक के हिसाब से शक्कर डालकर मिलादो। पानी सूख जाने पर उतार लो।

पक्के आम का साग

पक्के रसदार आम लेकर धोकर रस निकाल लो। छिलका फेंक दो परन्तु गुठली का रस निकालकर गुठली उसी में डाल दो।

उसमें शक्कर और नमक डाल दो। शक्कर का अंदाज आम के खट्टे और मीठे होने पर आश्रित है। पतीली में घी जीरे का छौंक तयार करके यह रस उसमें डाल दो। थोड़ी लाल मिर्च पानी और हल्दी भी डाल दो। जब यह अच्छी तरह पक जाये तब उतार लो।

कच्चे आम का गुड़म्बा या नमकीन मुरब्बा

कच्चे आम को छीलकर चाकू से गुठली पर से फाँकें उतार लो और धो डालो। इन फाँकों को उबलते हुए पानी में डालकर ढक दो ताकि कुछ गल जावें। फिर निकाल लो। पाव भर आम की फाँकों में तीन छटाँक के हिसाब से गुड़ लेकर कढ़ाई में डाल आग पर रक्खो, उसमें एक छटाँक पानी डालकर गुड़ फोड़ दो। उसके थोड़ा पकने पर यह गली हुई आम की फाँकें तथा नमक उसमें डाल दो। जब यह पक जावे तब उसमें थोड़ी पिसी हुई इलायची डाल दो और उतार लो। ठण्डा करके खाने के काम में लाओ। यह अधिक दिन तक रखने की चीज नहीं है। गरमी में रोज बनाया जा सकता है।

भिस या कमल-ककड़ी का सूखा साग

भिस को काटकर अच्छी तरह धो डालो और उबाल लो फिर छीलकर छोटा छोटा गोल काट लो। जीरे के छौंक में इसे तथा नमक लाल मिर्च हल्दी धनिया खटाई डालकर भून लो और उतार लो।

आँवले की लौंजी

सरदी के दिनों में आँवले आते हैं, उनको लेकर धो डालो और चूने के पानी में भिगा दो। दो दिन बाद सादे पानी से धोकर उबाल लो। गल जाने पर काट लो। पतीली में घी डालकर आग पर रक्खो और हींग का छौंक तयार करो। नमक हल्दी मिर्च धनिया तथा आँवले डालकर भून लो और उतार लो।

कच्चे आम का साग या लौंजी

कच्चे आमों को धोकर ऊपर का नक्कू निकाल दो और काट कर आठ फाँक करलो। गुठली निकाल दो। फिर घी या तेल में हींग का छौंक लगाकर यह उसमें डाल दो। घी साधारण से कुछ अधिक डालना चाहिये। नमक लाल मिर्च हल्दी धनिया सौंफ भी डाल दो। जलने न पावे इसलिये थोड़ा पानी भी डाल दो और ढक दो। यह कढ़ाई में बनती है, और स्वाद में आम के अचार की भाँति होती है। गल जाने पर उतार लो। यदि इसमें पानी न रहे तो कुछ दिन तक रक्खे रहने पर भी खराब नहीं होती है।

मीठी लौंजी

उपरोक्त विधि से बनाकर जब देखो कि आम गल गया है तो उसमें पाव में छटाक के हिसाब से शक्कर डालकर मिलादो। पानी सूख जाने पर उतार लो।

पक्के आम का साग

पक्के रसदार आम लेकर धोकर रस निकाल लो। छिलका फक दो परन्तु गुठली का रस निकालकर गुठली उसी में डाल दो।

उसमें शक्कर और नमक डाल दो। शक्कर का अंदाज आम के खट्टे और-मीठे होने पर आश्रित है। पतीली में घी जीरे का छौंक तयार करके यह रस उसमें डाल दो। थोड़ी लाल मिर्च पानी और हल्दी भी डाल दो। जब यह अच्छी तरह पक जावे तब उतार लो।

कच्चे आम का गुड़म्बा या नमकीन मुरब्बा

कच्चे आम को छीलकर चाकू से गुठली पर से फाँकें उतार लो और धो डालो। इन फाँकों को उबलते हुए पानी में डालकर ढक दो ताकि कुछ गल जावें। फिर निकाल लो। पाव भर आम की फाँकों में तीन छटाँक के हिसाब से गुड़ लेकर कढ़ाई में डाल आग पर रक्खो, उसमें एक छटाँक पानी डालकर गुड़ फोड़ दो। उसके थोड़ा पकने पर यह गली हुई आम की फाँकें तथा नमक उसमें डाल दो। जब यह पक जावे तब उसमें थोड़ी पिसी हुई इलायची डाल दो और उतार लो। ठण्डा करके खाने के काम में लाओ। यह अधिक दिन तक रखने की चीज नहीं है। गरमी में रोज बनाया जा सकता है।

भिस या कमल-ककड़ी का सूखा साग

भिस को काटकर अच्छी तरह धो डालो और उबाल लो फिर छीलकर छोटा छोटा गोल काट लो। जीरे के छौंक में इसे तथा नमक लाल मिर्च हल्दी धनिया खटाई डालकर भून लो और उतार लो।

भिंडी का साग रसदार

उपरोक्त विधि से भिंडी को धोकर उबाल छीलकर काट लो और जीरे के छौंक में डाल दो नमक हल्दी तथा पानी छोड़ कर ढक दो १५ मिनट पक जाने पर दही घोलकर तथा लाल मिर्च धनिया डालकर ज़रा चला दो। दही पक जाने पर गरम मसाला डालकर उतार लो।

भिंडी की चाट

भिंडी को धोकर उबाल लो फिर उसके दो तीन टुकड़े करके बग़ैर छीले ही भिंडी के छेदों में बारीक पिसा नमक लाल मिर्च खटाई भर दो। भिंडी के दोनों तरफ़ के किनारे काट कर फेंक देने चाहिये। यह खाने में स्वादिष्ट होती है और सहारनपुर के बाज़ारों में बहुत बिकती है।

नाशपाती का खटमिट्ठा साग

नाशपाती को छीलकर धो डालो और बीज का हिस्सा निकाल कर फेंक दो और गूदे को छोटा छोटा काट लो। सेर भर नाशपाती में पाव भर शक्कर और पाव भर पानी के हिसाब से लेकर आग पर चाशनी रक्खो तथा कटी हुई नाशपाती डाल कर ढक दो। गल जाने पर उसमें नीबू का रस डालकर उतार लो। यह खाने में स्वादिष्ट होता है।

अदरक का साग

अदरक को छील कर धो डालो और गीली पीस लो। हींग का छौंक तयार करके पतीली में यह अदरक थोड़ा पानी नमक तथा

छटाक भर अदरक में एक तोला किशमिश के हिसाब से डाल दो। पक जाने पर उतार लो और नीबू निचोड़ दो। यह चीज सरदी में लाभकारी होती है।

सौंठ का साग

सौंठ को कूट कर चलनी से चाल लो। फिर उसे पानी में घोल कर उपरोक्त विधि से बनाते हैं। इसमें किशमिश नहीं डालते। नीबू डालना अपनी रुचि पर है। यह प्राय: जचा को दिया जाता है और लाभकारी होता है पर जचा के साग में नीबू नहीं डाला जाता है।

दाना मथी का साग

दाना मेंथी प्राय: राजपूताना में अच्छी मिलती है। इसको १२ घन्टे पहले पानी में भिगो दो। फिर रगड़ करखूब साफ धोलो ताकि इसके छिलके भी निकल जावें। घी हींग का छौंक तयार करके यह मेंथी इसमें डाल दो। नमक हल्दी लाल मिर्च धनिया खटाई और पानी साथ ही डाल दो। खटाई साधारण से अधिक डालनी चाहिए। इसके बनने में प्राय: एक घन्टा तक लग जाता है। अतः पाव भर में आधा सेर पानी डाल देना चाहिये। जब देखो कि मेंथी गल गई है, और पानी गाढ़ा होकर थोड़ा रह गया है तब उतार लो। मेंथी की तासीर गरम होती है, अतः इसको जाड़े में ही बनाते और खाते हैं।

दूध का साग

दूध को उबाल कर नीबू से फाड़ लो। फटने पर कपड़े में

बाँधकर टाँग दो ताकि पानी सब निकल जावे और सूखा छेना रह जावे। इसको कम से कम दो घन्टे लटका रखना चाहिये जिसमें पानी बिल्कुल न रहे। फिर चाकू से काट कर फाँक कर लो। पतीली में घी और लौंग का छौंक तयार करके छेने के टुकड़े डाल दो। आग मन्दी होनी चाहिये। नमक हल्दी लाल मिर्च धनिया गरम मसाला तथा थोड़ा पानी डाल दो। साफ करके धोकर थोड़ी किशमिश अवश्य डालो। जब रसा खदक जावे तब उतार लो।

फुटकर

बाजार में साग और भी बहुत से बिकते हैं परन्तु उनको बनाने की विधि भी उपरोक्त विधियों के समान ही हैं अतः उनका वर्णन करना केवल बातों को दुहराना है।

रायता

रायता कई प्रकार का होता है। बनाने की विधि लगभग एक सी ही होती है परन्तु जो चीज दही में डाली जाती है, उसको तयार करने की विधि अलग अलग हैं।

रायता-बुन्दी का

बेसन को एक सार घोलकर मथ लो। बहुत पतला होने से बुन्दी चपटी हो जाती है। बहुत गाढ़ा भी न होना चाहिये। यदि बहुत खस्ता बुन्दी करनी हो तो एक चुटकी भर खाने का सोडा या बेकिंग पाउडर डाल दो। फिर छोटे छेद की पौनी से कड़ाई के गरम घी में, जो आग पर रक्खी है, डालते जाओ।

उलट पलटकर उसे सेंक लो और पानी में डाल दो ताकि भीग जावें। अधिक मात्रा में घना होने से रक्खी भी रह सकती है, और कुछ दिन तक खराब नहीं होती फिर दही को मथकर या कपड़े से छानकर एक सार कर लो पानी डालकर थोड़ा पतला करके तुरती, नमक लालमिर्च तथा भुना पिसा जीरा डालकर मिला दो, रायता तयार हो गया।

रायता-कद्दू का

कद्दू को छीलकर काट लो। फिर धोकर उबालने को रख दो। जब कद्दू गल जावे तब उतार लो। उपरोक्त विधि से दही तयार करके य कद्दू की फाँके निचोड़कर इसमें डालकर कुचल दो ताकि महीन हो जावे और नमक लाल मिर्च भुना पिसा जीरा डालकर मिला दो रायता तयारहो गया।

रायता—लौकी का

लौकी को छीलकर कस लो (लच्छे कर लो) बीज का हिस्सा निकाल कर फेंक दो, और धोकर पतीली में पानी डालकर उबालने को रख दो। लौकी के गल जाने पर उतार लो। ठण्डा होने पर निचोड़ डालो। दही को मथकर एक सार कर लो। लौकी के लच्छे, नमक, लाल मिर्च, भुना पिसा जीरा तथा थोड़ा पानी डालकर मिला दो।

रायता—बथुए का

बथुआ को बीनकर पत्ती तोड़ लो। कोई और पत्ती न रहने पावे। फिर खूब साफ धोकर उबाल लो बथी गल जाने पर उतार

कर ठण्डा होने पर निचोड़कर पीस लो। दही मथकर उसमें बथुआ, नमक, लाल मिर्च, भुना पिसा जीरा और थोड़ा पानी डालकर मिला दो। रायता तयार हो गया।

रायता—पोदीने का

पोदीने की पत्ती को तोड़कर खूब साफ़ धो डालो और सिल बट्टे से बारीक पीस लो। कुछ लोग पोदीना सुखाकर रखते हैं, ताकि बेमौसम में काम आ सके। उसके भी रायता, चटनी बन सकते हैं। दही मथकर उसमें पिसा हुआ पोदीना, नमक, लाल मिर्च, भुना पीसा जीरा तथा थोड़ा पानी मिला दो।

रायता—कचनार का

कचनार की कलियों के डण्ठल तोड़कर धो डालो और उबाल लो। गल जाने पर उतार कर ठण्डा करके निचोड़ डालो। दही मथकर उसमें कचनार, नमक, लाल मिर्च और भुना पिसा जीरा पानी डालकर मिला दो।

रायता—आलू का

आलू को धोकर उबाल लो। गल जाने पर उतारकर छील लो। दही को मथकर उसमें आलू फोड़कर या फाँक करके डाल दो। पानी, नमक, लाल मिर्च तथा भुना पिसा जीरा डालकर मिला दो।

रायता—ककड़ी का

ककड़ी को धोकर हल्की हल्की छील लो और घीयाकस से लच्छे कर लो। बीज निकालकर फेंक दो। इसको उबालने की

ज़रूरत नहीं है। दही मथकर यह लच्छे पानी, नमक, लाल मिर्च, भुना पिसा जीरा डालकर मिला दो।

रायता—खीरे का

खीरे को धोकर छील लो और लच्छे करलो, बीज निकालकर फेंक दो, फिर दही मथकर उसमें खीरे के लच्छे, थोड़ा पानी, नमक, लाल मिर्च, तथा भुना पिसा जीरा मिला दो, रायता तयार हो गया।

मीठा रायता—किशमिश का (शिम्बरन)

किशमिश साफ़ करके, खूब धोकर उबाल लो, जब वह फूल जावें तब उतार लो। दही को अच्छी तरह मथ लो या कपड़े से छान लो, फिर शकर और किशमिश मिलाकर रायता तयार कर लो। इसमें थोड़ी बड़ी इलायची भी पीसकर डालनी चाहिये। कुछ लोग बादाम छील काटकर भी डालते हैं।

खटाई की सोंठ

सूखे अमचूर को धोकर ऐसा उबालो कि वह अच्छी तरह गल जावे। उसके पानी को फेंक दो क्योंकि उसमें मिट्टी बहुत होती है और गली हुई खटाई को सिल बट्टे से बारीक पीसकर लोहे की छलनी से छान लो, थोड़ा थोड़ा पानी भी डालती जाओ। ऊपर केवल तिनके रह जावे उनको फेंक दो छानने से खटाई एकसार हो जावेगी। साफ़ की हुई किशमिश तथा छुहारों को उबाल लो। इनकी मात्रा आधा सेर खटाई में पावभर किशमिश और आधा पाव छुहार होने चाहिये। जब छुहारे अच्छी तरह

गल जावें तब उतार लो और गुठली निकालकर उनको खूब बारीक काट लो। फिर छनी हुई खटाई में किशमिश छुहारे सेर भर खटाई में सेर भर शक्कर के हिसाब से तथा थोड़ा सा नमक लाल या काली मिर्च पिसी हुई डाल कर मिला दो। भुना पिसा जीरा तथा पिसी हुई बड़ी इलायची भी डाल दो। कुछ लोग इसमें अदरक छील काट धोकर डालते हैं। शक्कर के बदले कहीं कहीं गुड़ डालने की प्रथा है। यदि गुड़ डालना हो तो उसे पहले से फोड़कर भिगो दो। जिससे वह गल जावे और पानी छाना जा सके। क्योंकि गुड़ में प्राय: बहुत कूड़ा निकलता है।

इमली की सोंठ

पकी इमली को छीलकर पानी में भिगो दो। एक घण्टा भीग जाने के बाद उसे मसल कर खटाई निकाल लो और बीज तथा और कूड़ा फेंक दो। फिर इसको लोहे की छलनी से छान लो ताकि कुछ कूड़ा न रह जावे। जब यह खटाई तैय्यार हो जावे तब उपरोक्त विधि से किशमिश छुहारा नमक लाल मिर्च जीरा, इलायची शक्कर डाल कर तैय्यार करलो।

कच्चे आम की सोंठ

कच्चे आम को लेकर छील काट कर धो डालो और उबाल लो गल जाने पर पानी निकालकर फेंक दो और फाँकों को सिलबट्टे पर पीस लो यदि पतली करनी हो तो थोड़ा पानी डाल लो। लोहे की छलनी से उसे छान लो ताकि एकसार हो जावे। फिर उसमें

शक्कर नमक, तथा भुना पिसा जीरा, लाल या काली मिर्च डाल कर मिला दो।

आम का पना

कच्चे आम धोकर उबाल लो और रस निकालकर उसमें पानी नमक काली मिर्च भुना पिसा जीरा मिला दो। थोड़ा सा पोदीना बारीक पीसकर मिला दो रुचि के अनुसार शक्कर मिला दो। इस पने को लू लग जाने पर देने से तुरन्त लाभ होता है। इसका सेवन लू के दिनों में नित्य करना चाहिये। बहुत से लोग इसे बर्फ डालकर पीते हैं।

इमली का पना

इमली को धो और छीलकर पानी में भिगो दो। भीग जाने पर उसकी खटाई निकाल कर छान लो बीज फेंक दो उसमें पानी शक्कर लाल मिर्च नमक तथा भुना पिसा जीरा मिला दो। पना तैय्यार हो गया।

मैथी की सोंठ

डेढ़ छटाँक दाना मेथी बीनकर साफ करलो और उबाल लो छटाँक भर खटाई की साबुत फाँकों को उबाल लो और हींग का छौंक तैयार करके मेथी खटाई और नमक लाल मिर्च धनिया हल्दी पानी आध पाव शक्कर या डेढ़ छटाँक गुड़ डाल दो और पक जाने पर उतार लो। यह साग गरम होता है अतः जाड़े के दिनों में ही बनाते हैं।

आलू की चाट-सूखी

आलू धोकर उबाल लो। गल जाने पर छील कर पतले पतले कतले काट लो। और उसमें नमक लाल मिर्च, भुना-पिसा जीरा, तथा नीबू का रस मिला दो। चाट तैय्यार हो गई।

आलू की चाट-गीली

उपरोक्त प्रकार से आलू के कतले तैय्यार करके, उसमें अमचूर की खटाई, या इमली की खटाई या कच्चे आम की खटाई जैसी कि सोंठ के लिये तय्यार करते हैं, बनाकर मिला दो और नमक, लाल मिर्च, भुना पिसा जीरा डाल दो। मिर्च का अन्दाज जैसा खाना चाहें, वैसा ही रक्खें। कुछ लोग अधिक तेज खाते हैं।

बन्डे की चाट या कचालू

बन्डे को धोकर और बड़े-बड़े टुकड़े करके उबालने को रख दो। यदि टुकड़े नहीं किये जावेंगे तो अन्दर से गलेगा नहीं। गल जाने पर छीलकर पतले कतले करलो फिर उपरोक्त आलू की चाट की विधि से नीबू या आम की खटाई, नमक, लाल मिर्च, भुना पिसा जीरा डालकर बना लो। यह बाजारों में बहुत बिकती है।

फलों की चाट

खीरा, ककड़ी, नाशपाती, केला, पपीता अमरूद सब चीजों की चाट बनाई जाती है। इन चीजों को धो डालो, छीलकर पतले कतले काट लो, खीरे में इधर-उधर का गोल भाग थोड़ा काटकर

उसी पर नमक लगाकर ३–४ मिनट मसलते हैं, जिससे उसकी कड़वाहट कम हो जाती है। इन कतलों में नमक, लाल मिर्च, भुना पिसा जीरा और नीबू का रस डालकर मिला दो। चाट तय्यार हो जावेगी। अमरूद की चाट में थोड़ी शक्कर भी मिलाते हैं। जिससे वह खटमिट्ठी हो जाती है।

संतरे की शिकञ्जवीं

संतरे को धोकर छीलो और फाँकें अलग कर लो। फिर उनको छीलकर उनका जीरा किसी पत्थर या शीशे या चीनी के बर्तन में रखते जाओ। बीज निकालकर फेंक दो। इसमें शक्कर मिला दो यह बहुत स्वादिष्ट और लाभ कारी होती है।

नीबू की शिकञ्जवीं

नीबू को धोकर काट लो और किसी पत्थर शीशे या चीनी के बर्तन में रस निचोड़कर शक्कर मिला दो। बीज निकालकर फेंक दो। यह भी खटमिट्ठी स्वादिष्ट और लाभकारी वस्तु है।

पराठे—सादे

गेहूँ का आटा चलनी से चालकर गूँध लो। और आधे घंटे भिगोकर लोच लगाकर रख लो। लोई बनाकर थोड़ा बेलो और फिर घी लगाकर मोड़ लो और फिर उसे परथन लगाकर पतला और गोल २ बेल लो। तवे को आग पर रक्खो, गरम हो जाने पर थोड़े से गुँधे आटे में घी लगाकर पूरे तवे पर चुपड़ दो फिर बेला हुआ पराठा उस पर डाल दो। जब सिकने लगे तब उलटकर घी लगा दो। दूसरी ओर भी उलटकर घी लगा दो। इसे उलट-

पलटकर सेंको और उतार लो। पराठा फूला हुआ गोल और पतला होना चाहिये।

पराठे—मिस्से

चने का आटा या वेसन गेहूँ के आटे में मिलाकर भी पराठे बनाते हैं। यह मिश्रित आटा सानते समय उसमें थोड़ा नमक अवश्य डाल देना चाहिये। इसके पराठे कुछ मोटे रक्खे जाते हैं और घी गोदकर लगाते हैं, इन्हें कुछ मदी आग पर सेकते हैं जिससे अन्दर तक का भाग सिक जावे।

पराठे—नमक अजवायन के

गेहूँ के आधा सेर आटे में एक छटाँक के हिसाब से घी डाल कर अच्छी तरह मिला लो, उसमें नमक और अजवायन डालकर तब आटा गूँधो। फिर साधारण पराठे की तरह बनालो। यह पराठे मुलायम होते हैं, और बिना दाँत वाले लोग भी सरलता से इन्हें खा सकते हैं।

पराठे--आलू की पिट्ठी के

आलू को धोकर उबाल लो, और छीलकर सिल बट्टे पर ऐसे पीस लो कि कोई टुकड़ा न रह जाय। इसमें लाल मिर्च धनिया, पिसी हुई सौंफ, पिसी हुई बड़ी इलायची और इच्छानुसार खटाई डालकर मिला दो। गेहूँ के आटे में नमक डालकर गूँध लो। फिर लोई बनाकर थोड़ी बेल लो, घी लगाकर उसमें मसाला मिलाई हुई थोड़ी सी आलू की पिट्ठी भरकर गोल लोई बनाकर

बेल लो। साधारण पराठे की तरह सेको। कुछ मदी आग से यह अच्छे सिकते हैं। घी जरा अधिक लगाना चाहिये।

पराठे—उर्द की पिट्ठी के (विधि पहली)

उर्द की दाल को भिगो दो। जब इतनी भीग जावे कि छिलका छूटने लगे, तब धो डालो, जिसमें साफ और सफेद दाल निकल आवे। फिर उस दाल में हींग डालकर उसको कुछ मोटा पीस लो और पिट्ठी में लालमिर्च, धनिया, पिसी सोंठ, बड़ी इलायची पिसी हुई मिलादो। आटे में नमक डालकर गूँधो फिर उपरोक्त विधि से आटे की लोई बना, बेलकर पिट्ठी भरते जाओ और पराठा बेलकर सेक लो।

पराठे—उर्द की पिट्ठी के (विधि दूसरी)

उर्द की दाल को पहली विधि के अनुसार धोकर हींग डाल लो। और उसम लालमिर्च, धनिया, कुटी सोंठ, हींग पिसी हुई बड़ी इलायची मिला दो। फिर कढ़ाई में घी डालकर आग पर रक्खो। घी गरम हो जाने पर पिट्ठी के पेड़े से बनाकर उसमें डाल दो और उलट-पलटकर थोडा सेक लो। यह अधिक करकरा न सिकने पावे तभी उतार लो। फिर सब सिके हुए बड़ों को जरा ठण्डा करके मसलकर एक सार करलो। फिर नमक डले हुए गुँधे आटे में पिठ्ठी भरभरकर उपरोक्त विधि से पराठे बना लो।

पराठे—उर्द की पिट्ठी के (विधि तीसरी)

उर्द की दाल को धोकर मोटी मोटी पीस लो। फिर कढ़ाई में थोड़ा घी और पिट्ठी डालकर आग पर कुछ भून लो। पिट्ठी

कड़ाई में लग जाती है, अतः मंदी आग पर पलटे से भूननी चाहिये, भूनने में नीचे से खुरचते जाओ। १०-१५ मिनट के बाद उतार लो, और लाल मिर्च, धनिया, पिसी सौंफ, सोंठ, इलायची डालकर नमक मिले हुए गुँधे आटे में भरकर उपरोक्त विधि से पराठे बनालो। इस आटे में थोड़ा मोयन पड़ा हो तो पराठे और भी अच्छे और स्वादिष्ट बनते हैं।

पराठे—मूँग की दाल के

मूँग की दाल को भिगो दो। फिर ऐसा धोलो कि छिलके सब अलग हो जावें। पतीली में घी हींग का छौंक तयार करके यह दाल डाल दो। नमक डालकर ढक दो। जब दाल गल जावे तब धनिया, लाल मिर्च, कुटी हुई सौंठ, इलायची पिसी हुई डालकर मिला दो और उतार लो। ठण्डा होने पर सिल बट्टे से ऐसा पीसो कि एक एक दाल के तीन चार टुकड़े हो जावें। नमक डालकर आटा गूँध लो, और लोई बनाकर थोड़ा बेलो। घी लगाकर यह तयार दाल भरकर फिर लोई बनाकर बेल डालो, और पराठे को अच्छी तरह घी लगाकर सेक लो।

पराठे उर्द मूँग चने की चूरी के

प्रायः घर में जब दाल तयार की जाती है तो कुछ चूरा हो जाता है। उस चलनी से चले हुए चूरे को भिगोकर धो डालो जिससे सब छिलका छूट जावे और निथार लो ताकि कंकड़ मिट्टी न रहे। आटे में नमक डालकर आटे में यह चूरी मिलाकर गूँध लो और साधारण पराठे की भाँति बेलकर सेक लो। यह पराठे बहुत अहीन नहीं बन सकते।

पराठे—चने की पिट्ठी के

पराठे चने की पिट्ठी के भी बनाये जाते हैं। चने की साफ बिनी चुनी दाल को भिगोकर हींग डालकर पीस लो फिर उसमें लाल मिर्च, धनिया, बड़ी इलायची, सौंफ डालकर मिला लो। फिर नमक डालकर आटा सान लो और पिट्ठी भर-भरकर पराठे बना लो। इसको उर्द की पिट्ठी के पराठे की दूसरी विधि की भाँति कढ़ाई में बड़े तलकर और चूरा करके आटे में भरकर भी बनाते हैं।

पराठे—बेसन भरकर

बेसन को लेकर घी डालकर कढ़ाई में भून लो। घी पावभर बेसन में एक छटाँक डालो। जब बेसन भुन जावे तब उसमें लाल मिर्च, धनिया, पिसी खटाई, पिसी सौंफ डालकर मिला दो और कढ़ाई में से निकाल लो। ठण्डा होने पर यदि देखो कि बहुत सूखा है तो थोड़ा पानी मिला लो। नमक डालकर आटा गूँध लो। इस बेसन को भरकर पराठे बना लो। यह बहुत स्वादिष्ट होते हैं।

पराठे—मटर के

मटर छीलकर धो डालो। फिर पतीली में डालकर रकाबी ढक दो और मन्दी आँच पर सिजा लो इसमें नमक डालकर ढक दो। मटर के गल जाने पर उतार कर पीस लो। फिर लाल मिर्च धनिया, खटाई, पिसी सौंफ, गरममसाला, पिसी सोंठ डाल दो और नमकदार आटे को गूँधकर उसकी लोई बनाकर मटर भरकर पराठे बेलकर सेक लो। यह जाड़े में बनते हैं और गरम

ही खाने में अच्छे होते हैं। हरे चने के पराठे भी उपरोक्त वि
ही बनाये जाते हैं।

पराठे—हरी मेथी के

हरी मेथी बीनकर साफ कर लो और फिर खूब धो
ताकि मिट्टी न रहे। इसको दरांत या चाकू से काट ले।
आटे में आधा बेसन और मेथी तथा नमक लालमिर्च मिल
गूंध लो, और साधारण पराठे की भाँति बेलकर सेक लो।

पराठे—हरी मेथी के साग के

हरी मेथी को बीन और साफ करके धो डालो। और
या चाकू से काटलो। पतीली में हींग और घी डालकर आग
रक्खो। छौंक तयार होने पर मेथी तथा नमक डालकर ढक
जब मेथी गल जावे और उसका पानी सब सूख जावे तब उ
लाल मिर्च धनिया मिलाकर उतारलो। नमक डालकर
सान लो। और यह मेथी का साग भरकर पराठे बनाओ।

पराठे—मूली के-विधि पहली

मूली को छीलकर धो डालो और घीयाकस से अच्छे क
निचोड़ डालो ताकि खारा पानी सब निकल जावे फिर गेहूँ के
में उसका आधा बेसन मूली, नमक लाल मिर्च धनिया, स
(पिसी हुई) मिलाकर सान लो। और फिर लोई बना
बेलकर साधारण पराठे की भाँति सेक ले।

पराठे—मूली के-विधि दूसरी

मूली को छीलकर धो डालो और घीयाकस में कसक

निचोड़ लो, जिससे मूली का सारा पानी सब निकल जावे। कढ़ाई में पाव भर बेसन में छटांक भर घी डालकर उसे पँजीरी की भाँति सेक लो। जब बेसन भुन जावे, तब उतार कर उसमें यह मूली के लच्छे, नमक लाल मिर्च, धनिया पिसी हुई सौंफ तथा बड़ी इलायची डालकर मिला दो। थोड़ा सा पानी मिला दो ताकि बेसन सूखा न रहे, और पराठे में भरने पर निकल न जावे। नमक डालकर आटा सान लो और लोई बनाकर थोड़ा बेल लो, फिर घी लगाकर यह मूली मिला हुआ बेसन थोड़ा सा भरकर मोड़ लो और बेलकर ज़रा मंदी आग में पराठा सेक लो।

पराठे—मसाले के

आम का अचार जो कि तेल में डाला जाता है प्रायः उसके पराठे घरों में बनाये जाते हैं जो कि बहुत स्वादिष्ट होते हैं। ये मसाले को आटे में डालकर गूँध लो और फिर उसके पराठे बनाओ, यह पराठे मुलायम भी बनेंगे क्योंकि तेल का मोयन आटे में हो जाता है।

पूरी

पूरी का आटा पराठे के आटे से कुछ कड़ा गूँधा जाता है क्योंकि पूरी के बेलने में परथन नहीं लगाया जाता है। आटा गूँधकर परात में थोड़ा घी डालकर आटे में लगा लो। इससे आटा सूखेगा भी नहीं और पूरी बेलने में चकला या बेलन के चिपकेगी नहीं। छोटी छोटी लोई बनाकर रख लो। पूरियाँ जल्दी होने पर कढ़ाई में बहुत सी साथ बन सकती हैं, अतः काफी

कभी कई स्त्रियाँ पूरी बेलती और एक सेकती जाती है। पूरी को पतली व एक सार बेलो ताकि वह फूल जावे। कड़ाई में इतना घी डालकर आग पर रक्खो कि एक या अधिक पूरियाँ उसमें डालने में वह उतराने लगे। घी गरम हो जाने पर बेली हुई पूरी उसमें डाल दो। जब पूरी फूल आवे उसे उलट दो, यदि करारी पूरी खानी हो तो अधिक देर तक उलट पलट कर सेक लो, अन्यथा सिक जाने पर उतार लो। पूरियाँ मैदा तथा सूजी की भी बनती हैं।

पूरी–मिस्सी

बेसन गेहूँ के आटे में मिला लो। इसकी मात्रा गेहूँ के सेर भर आटे में डेढ़ पाव होनी चाहिये फिर नमक मिलाकर जरा कड़ा गूँध लो। और साधारण से कुछ मोटी पूरी बेलो। यदि चकले पर चिपकती हो तो थोड़ा घी लगाकर बेलो। कड़ाई के गरम घी में इसको डालकर अच्छी तरह सेको ताकि अन्दर का भाग सिक जावे। आग बहुत तेज न हो जावे, इसका ध्यान रखना चाहिये। इस पूरी में घी कुछ अधिक लगता है।

पूरी–नमक अजवायन की (मोयन की)

गेहूँ के आधा सेर आटे में एक छटाक के हिसाब से घी डालकर मिला लो। घी तथा हुआ अच्छा रहता है। उसमें नमक और अजवायन डालकर आटा गूँधो। फिर साधारण पूरी की भाँति बना लो। यह पूरियाँ प्राय जच्चा को खाने को दी जाती हैं और अजवायन के डालने के कारण जल्दी हजम होती हैं। यदि

यह छोटी छोटी बनाई जावें तो नाश्ते के काम में भी आ सकती हैं।

कचौरी—आलू की पिट्ठी की

आलू को धोकर उबाल लो। गल जाने पर उतार छील लो और सिल बट्टे से एकसार पीसकर धनिया, लाल मिर्च, पिसी हुई सौंफ, गरम मसाला, खटाई डालकर मिला लो। गेहूँ के आटे में या मैदा में नमक, तथा मोयन आधा सेर में छटाक के हिसाब से डालकर मिला लो और गूँध लो। फिर लोई बनाकर थोड़ा बेलो और थोड़ी थोड़ी आलू की पिट्ठी भरकर फिर मोड़कर लोई बनाकर रखती जाओ। उसे बेलकर पूरी की भाँति घी में तल लो, इसके लिये आग कुछ मंदी होनी चाहिये ताकि कचौरी अन्दर तक अच्छी तरह सिक जाय।

कचौरी—उर्द की पिट्ठी की, विधि पहली

उर्द की छिलकेदार दाल को भिगो दो। जब दाल फूल जावे और छिलके छूटने लगें तब ऐसी साफ धो डालो कि छिलका न रह जावे। उस दाल में हींग डालकर सिल बट्टे से पीसलो। बहुत महीन पिट्ठी पीसने की आवश्यकता नहीं है उस पिट्ठी में लाल मिर्च, धनिया पिसी हुई सोंठ तथा इलायची मिला दो। आटे या मैदा में नमक डालकर अच्छी तरह गूँध लो। इसका आटा पूरी से कुछ गीला रक्खो, नहीं तो कचौरी बहुत कड़ी बनेगी और फूलेगी नहीं। आटे की लोई को घी के हाथ से बढ़ाकर थोड़ी थोड़ी पिट्ठी भरकर बेलती जाओ, और कढ़ाई

कचौरी—मूली की

मूली को छीलकर धो डालो और घीया कश से कसकर लच्छे कर लो। फिर उसे निचोड़ लो जिससे खारा पानी सब निकल जावे। कढ़ाई में पावभर बेसन में छटाकभर घी डालकर उसे पंजीरी की भाँति सेक लो। जब बेसन भुन जावे तब निकाल कर यह मूली के लच्छे, लालमिर्च, धनिया पिसी हुई सौंफ तथा बड़ी इलायची मिला दो। थोड़ा सा पानी भी मिला दो जिससे बेसन बहुत सूखा रहने से कचौरी के फटने पर घी में निकल न जावे। नमक तथा मोयन डालकर आटा या मैदा सान लो फिर यह तयार मूली को भरकर कचौरी सेक लो।

नमकीन चीले—पिट्ठी के

मूँग की दाल को भिगो दो। फूल जाने पर धोकर साफ़ करलो, जिससे एक भी छिलका न रह जावे। सिल बट्टे में महीन पिट्ठी पीस कर छान लो। दाल पीसते समय ही उसके साथ हींग भी डाल दो ताकि वह भी पिस जावे। पिट्ठी में नमक, लाल मिर्च, धनिया, पिसी हुई सौंठ मिला दो। तवे को आग पर रखलो और गरम हो जाने पर उसमें घी लगा दो। फिर पिट्ठी को थोड़ा पानी डाल और गीला करके तवे पर डालो और उँगलियों से चारों ओर रोटी की भाँति गोल-गोल फैला दो। चीला जितना पतला बना हो उतना ही अच्छा समझा जाता है। फिर उसके चारो ओर करछी से घी टपका दो, जिससे तवे पर से चीला सरलता से उतर आवेगा। एक ओर सिक जाने

पर उसे पलटे से धीरे धीरे अलग करके उलट दो और उसमें घी लगाओ। सिक जाने पर उलट कर दूसरी ओर घी लगाओ। इसको उलट पलट कर सेक लेने पर उतार लो। एक दो चीले या पराठे बना लेने के बाद चीला तवे पर से आसानी से उतर आता है। आग मद्दी रखनी चाहिये। कुछ लोग कटोरी से पिट्ठी को तवे पर फैलाते हैं ताकि हाथ न जले परन्तु यह चीला खूबसूरत नहीं बनता है।

नमकीन चीले बेसन के

बेसन बारीक लेकर पकौड़ी के बेसन की भाँति एकसार घोल लो। उसमें नमक, लाल मिर्च, पीसकर या घोल कर हींग डाल दो। फिर तवे को आग पर रख कर घी लगा कर उपरोक्त विधि से चीला बना लो।

मीठे चीले बेसन के

पाव भर बेसन में तीन छटाँक के हिसाब से शकर लेकर दोनो चीजों को मिला कर घोल लो और पिसी हुई बड़ी इलायची मिला दो। यद्यपि बराबर की शकर के स्वादिष्ट होते हैं परन्तु इतनी शकर के चीले उतारने में बहुत कठिनता होती है, और जलने का डर रहता है। तवे पर पहले एक दो नमकीन चीले या पराठे बनाने से तवा चिकना हो जाता है। पिट्ठी के चीले की भाँति इसको भी तवे पर फैला कर सेक लो और घी चुपड़ कर उतार लो। आग बहुत मंदी रक्खो।

मीठे चीले आटे के

पाव भर आटे में तीन छटाँक शकर के हिसाब से लेकर

मिला लो। पिसी हुई इलायची डाल दो और पानी से घोल लो फिर उपरोक्त विधि से चीले बना लो।

मीठी चीलड़ी—आटे की

आटे में उपरोक्त मात्रा में ही शक्कर मिला कर कुछ पतला घोल लो। पिसी हुई इलायची मिला दो। तवे पर घी डाल कर जब गरम हो जावे, पकौड़ी की भाँति यह लेकर थोड़ा-थोड़ा डालते जाओ। घोल पतला होने से यह चपटी बनेगी, इसको चीलड़ी कहते हैं। घी चुपड़ कर सिकने पर उतार लो।

गुलगुले

आटा और शक्कर बराबर लेकर घोल लो। चीले के घोल से यह कुछ गाढ़ा होना चाहिये। थोड़ी-सी पिसी हुई इलायची, सौंफ तथा एक चुटकी बेकिंग पाउडर या खाने का सोडा डालकर मिला लो। सौंफ तथा सोडा से गुलगुला फूलता है। कड़ाई में घी डाल-कर आग पर रखलो। घी गरम होने पर, थोड़ा थोड़ा घोल लेकर उसमें डालते जाओ। कड़ाई में घी इतना अवश्य हो कि गुलगुला उसमें उतराने लगे। गुलगुला जब फूल जावे तब उलट दो और उलट-पलटकर सेक लो। जब गुलगुला लाल हो जावे तब उतार लो। गुलगुलों को ठंडा होने पर बन्द करके रखना चाहिये या पूरी पराठों के नीचे दबा देना चाहिये ताकि सूखकर कड़े न हो जावें।

मालपूआ

गेहूँ के आटे में बराबर की शक्कर डालकर घोल लो। इसमें

सौंफ, पिसी हुई इलायची, एक चुटकी सोडा या बेकिंग पाउडर डालकर मिला दो। इसका घोल गुलगुले से कुछ पतला अर्थात् मीठे चीले जैसा होना चाहिये। आग पर तई में घी डालकर रक्खो। घी गरम होने पर पूरी के बराबर गोल गोल घेरे में घोल को छोड़ती आओ और पलटे या पोनी से उलट-पलटकर सेकती जाओ। सिकने की यह पहचान है कि लाल हो जावे, परन्तु यह ध्यान रक्खो कि जलने न पावे, आग बहुत तेज न हो। जब सिक जावे तब पोनी और पलटे से दबाकर उतार लो जिसमें टूटे भी नहीं और घी भी निचुड़ जावे।

अध्याय ३

जलपान की चीजें, नमकीन व मिठाई

जलपान में अथवा चाय के साथ जो चीजें खाई जाती हैं, अब उनका वर्णन किया जायगा, उसमें नमकीन तथा मीठी दोनों सम्मिलित हैं। यों तो यह चीजें खाने के साथ भी खाई जाती हैं, परन्तु आजकल की रीति के अनुसार यह जलपान में ही सम्मिलित की जाती हैं।

नमकीन

पकौड़ी—पकौड़ी कई प्रकार की बनती हैं। उनकी विधि तथा प्रकार नीचे दिये जाते हैं।

पकौड़ी—बेसन की, साधारण

बेसन में नमक तथा लाल मिर्च डालकर घोल लो। घोल बहुत पतला न हो। इसको अच्छी तरह मथ लेने से, पकौड़ी फूल कर मुलायम बनती है। कड़ाई में घी डालकर आग पर रक्खो। घी गरम हो जाने पर हाथ से घुले बेसन को थोड़ा थोड़ा घी में डालती जाओ, पकौड़ी फूलकर उतराने लगेंगी, उलट पलटकर सेको और निकाल लो। पकौड़ी गरम ही खाई जाती हैं। कुछ लोग सब प्रकार की पकौड़ियों को तेल में बनाना पसंद करते हैं। कोई

कोई बेसन में हींग, भुना पिसा ज़ीरा और गरममसाला भी डालते हैं।

पकौड़ी बेसन की दही वाली

उपरोक्त विधि से पकौड़ी बनाकर गरम को ही पानी में भिगो दो। इसके बेसन के घोल में मसाला नहीं डालते हैं। दही को मथकर उसमें पानी, नमक, लाल मिर्च तथा भुना पिसा ज़ीरा डालकर मिला दो। पकौड़ी निचोड़कर दही में मिलादो और खाने के काम में लाओ।

पकौड़ी अरवी या घुइयाँ की

अरवी को धोकर और छीलकर पतले कतले काट लो। या उबालकर छील और काट लो। बेसन में नमक मिर्च डालकर घोल लो यह कटी हुई अरवी की एक एक फाँक लेकर बेसन में लपेट कर कड़ाई के गरम घी में डालती जाओ। दोनों तरफ से उलट पलटकर करारी सेककर उतार लो।

पकौड़ी—आलू की

आलू को धोकर कच्चे ही या उबालकर छील लो और पतले कतले काट लो। बेसन में नमक और लाल मिर्च डालकर घोल लो, उसमें यह कतले डाल दो। कड़ाई में घी डालकर आग पर रक्खो और गरम हो जाने पर एक एक कतले को बेसन में लपेट कर घी में डालती जाओ। इस प्रकार की पकौड़ियों के बेसन का घोल साधारण पकौड़ियों के घोल से पतला होना चाहिये, नहीं तो पकौड़ी ठोस बनेंगी, और करारी न हो सकेंगी।

बैंगनी या बैंगन की पकौड़ी

बैंगन को धोकर पतले पतले टुकड़े लम्बे या गोल काट लो और पानी में डाल दो नहीं तो फाँक कड़वी हो जावेगी फिर नमक मिर्च डाल बेसन को घोल लो और इन फतलों में बेसन लपेटकर पकौड़ी उतार लो। इसे बैंगनी कहते हैं। इसका बेसन का घोल गाढ़ा होता है।

पकौड़ी—ककड़ी की

ककड़ी को धो छील कर लम्बे टुकड़े काट लो फिर बेसन को नमक, लाल मिर्च, डाल कर उपरोक्त विधि से घोलकर पकौड़ी बना लो।

पकौड़ी—टिण्डे की

टिण्डे को धो कर छील और काट लो। पकौड़ी के लिये कच्चे टिण्डे होने चाहिये। घुले हुए बेसन में नमक, लाल मिर्चे, डाल कर टुकड़े लपेट कर उपरोक्त विधि से पकौड़ी बना लो।

पकौड़ी—तरोई की

तरोई को धो कर छील काट कर पतली पतली काट लो और उपरोक्त विधि से पकौड़ी बना लो।

पकौड़ी—कद्दू की

कद्दू को धो कर पतले टुकड़े काट लो और उपरोक्त विधि से पकौड़ी बना लो।

पकौड़ी—टमाटर की

टमाटर जरा कम पके लेकर धो लो और पतले पतले काट

लो। फिर बेसन में लपेट कर उपरोक्त विधि से पकौड़ी बना लो।

पकौड़ी—अदरक की

अदरक को खूब साफ धो लो क्योंकि उसमें मिट्टी लगी रहती है। फिर छील कर पतले-पतले काट लो और बेसन में लपेट कर उपरोक्त विधि से पकौड़ी बना लो।

पकौड़ी—हरी मिर्च की—विधि पहली

मिर्च बाजार में कई प्रकार की मिलती हैं। पहाड़ी मिर्च जो, बड़ी-बड़ी होती है, उसमें चरापन नहीं होता। उसे चीर कर बीज फेंक दो और नक तोड़कर धो डालो फिर उसमें मसाला भर कर और घुले हुए बेसन में नमक, लाल मिर्च, डाल कर लपेट कर पकौड़ी बना लो।

पकौड़ी—हरी मिर्च की—विधि दूसरी

साधारण देशी मिर्च लेकर धो डालो और उसके नक तोड़ दो। बेसन में नमक डाल कर घोलकर और मिर्च को, उसमें लपेट कर पकौड़ी बना लो।

इन पकौड़ियों के अतिरिक्त कुछ अन्य सागों की पकौड़ी भी अपनी रूचि के अनुसार इसी भाँति बना लेते हैं।

पकौड़ी—पत्तों की

खाने योग्य, लगभग सभी पत्तों की पकौड़ी बना कर खाते हैं। विधि लगभग सबकी एक ही है, अतः उसमें से कुछ यहाँ दी जाती हैं और चीजों की अपेक्षा पत्तों की पकौड़ियों में घी अधिक लगता है।

पकौड़ी—पान की

पान को धोकर उसका नक् नोड़ डालो। बेसन में नमक लाल मिर्च डालकर गाढ़ा घोल लो। कढ़ाई में घी डालकर आग पर रक्खो। घी गरम हो जाने पर पान को बेसन में लपेटकर पकौड़ी बना लो। इसके लिये मदी आग की आवश्यकता है, क्योंकि पान बहुत हल्का पचा होता है और जल्दी जल जाता है।

पकौड़ी—पालक की

पालक को साफ़ करके खूब साफ़ धो डालो ताकि मट्टी बिल्कुल न रहे। फिर उसको काट लो। बेसन में नमक लाल मिर्च डालकर घोल लो और कटा हुआ पालक उसमें मिलाकर पकौड़ी बना लो। इसको पालक की भुजिया भी कहते हैं।

पकौड़ी—मेथी की

हरी मेथी को साफ़ करके खूब धो लो और महीन काट लो। फिर बेसन में नमक लाल मिर्च डालकर घोलो और यह मेथी भी मिला लो। यदि हरी मेथी बाजार में न मिलती हो तो सूखी मेथी जो डिब्बों में मिलती है लेकर साफ़ करलो। मसाले की तरह बेसन में डाल दो और बेसन घोलकर नमक लाल मिर्च डालकर पकौड़ी बना लो।

पकौड़ी—घुइयाँ के पत्तों की—विधि पहली

घुइयाँ के मुलायम हरे और छोटे पत्ते लेकर नक् काट डालो फिर पत्ते की नसों के सहारे लम्बे लम्बे टुकड़े चाकू से काट लो। बेसन में नमक लाल मिर्च डालकर घोल लो। घोल ज़रा

गाढ़ा हो। फिर इन टुकड़ों पर बेसन लपेट कर कड़ाई में पकौड़ी की भाँति डालकर बनालो।

पकौड़ी—घुइयाँ के पत्तों की—विधि दूसरी

अरवी के मुलायम पत्ते लेकर नकू तोड़ डालो और बारीक पिसा बेसन लेकर नमक लाल मिर्च डालकर कुछ गाढ़ा घोल लो। यह बेसन एक एक पत्ते पर लपेट कर दो तीन पत्तों की तह सी लगाकर लपेटो जिससे बण्डल जैसा बन जावे। ऐसे दो तीन बण्डल तयार करके रख लो। पतीली में ढाक का एक बड़ा पत्ता बिछाकर यह सब उसी पर रख दो और बहुत मंदी आग पर रख दो। रकाबी से पतीली को ढक दो और तश्तरी पर थोड़ा पानी डाल दो। १५-२० मिनट बाद जब जानो कि बेसन सीझ गया कच्चा नहीं रहा उनको निकालकर गोल गोल काट लो। कड़ाई में घी डालकर आग पर रक्खो और घी गरम हो जाने पर इन टुकड़ों को उसमें पकौड़ी की तरह तल लो। यदि अधिक पकौड़ी बनानी हों तो कई बार दो दो तीन तीन बण्डल बना बनाकर उपरोक्त विधि से बना लो।

पकौड़ी—मूंग की पिट्ठी की—विधि पहली

मूंग की दाल को भिगोकर खूब साफ धो लो, जिससे छिल्का एक भी न रहे, फिर उसकी महीन पिट्ठी पीस लो। पिट्ठी पीसते समय ही हींग पीस लो। पिट्ठी को छान लो, जिससे सब भी जावे और एकसार भी हो जावे। उसमें नमक और लाल मिर्च डाल लो। फिर कड़ाई में घी डालकर आग पर रक्खो और घी गरम हो

पानी लगाती जाओ, जिससे पिट्ठी हाथ में अधिक न लगे। कपड़े पर पानी के छींटे देकर उन गोलियों को उँगलियों से गोल-गोल फैला दो। कड़ाई में घी गरम करके उसमें यह बड़े छोड़ती जाओ। एक अलग बर्तन में पानी में नमक डाल कर रख लो और यह बड़े सिक जाने पर उस पानी में छोड़ती जाओ। देर का भीगा हुआ बड़ा फूल जाता है और मुलायम बनता है। बड़े बसले अच्छे समझे जाते हैं।

दही मथकर उसमें नमक, लाल मिर्च, भुना पिसा जीरा तथा पानी मिला कर बड़े निचोड़ कर उसमें डालती जाओ। बाजारों में प्रायः तेल में बड़े बना कर बेचते हैं, क्योंकि पानी में भीगने के बाद प्रायः तेल और घी का स्वाद जाता रहता है।

राई का बड़ा

इन भीगे हुए बड़ों को उस पानी से निकाल कर दूसरे पानी में डाल दो। उसमें नमक, लाल मिर्च तथा पिसी हुई राई डाल दो। दूसरे दिन तक यह पानी खट्टा हो जावेगा और बड़े खाने लायक हो जावेंगे। इस पानी को काँजी कहते हैं और पंजाब में काँजी के बड़े की प्रथा बहुत प्रचलित है।

मूंग की पिट्ठी का बड़ा

मूंग की दाल को भिगो कर धो डालो, और छिलके फेंक दो। फिर पिट्ठी को महीन पीस लो। हींग साथ ही पीस लो। एक छोटा सा कपड़े का टुकड़ा गीला करके बायें हाथ में लो, और पिट्ठी को थोड़ी-थोड़ी दहिन हाथ से इस पर डालती जाओ

जरा पतला और गोल हो जावेगा। इसको कढ़ाई में डाल कर उतारती आओ। आग मंदी रखनी चाहिये और घी थोड़ा चढ़ाना चाहिये, क्योंकि बड़े थोड़े थोड़े ही तयार हो सकते हैं। इनको भी उर्द के बड़े की भाँति पानी में नमक डाल कर भिगोती जाओ। भीग जाने पर निकाल और निचोड़ कर या तो दही में डालकर खाने के काम लाओ या इसके लिये भी काँजी तयार कर लो।

मेवे का बड़ा

बड़े में भरने के लिये मेवा तयार कर लो। गोले को छील कर कस लो। बादाम छील कर बारीक काट लो। पिस्ते छील कर काट लो। किशमिश साफ़ करके धो लो। उपरोक्त प्रकार से बड़े की पिट्ठी तयार करके कुछ बड़ी गोली बना कर बड़ा कपड़े पर पोत लो। फिर इस मिली हुई मेवा में से थोड़ी-थोड़ी मेवा बड़े में रख कर गूझिया की तरह मोड़ लो। फिर कढ़ाई में तल तल कर नमक मिले पानी में डाल दो। इस बड़े को जरा देर तक भीजने दो, और पतला बनाओ। भीज जाने पर। दही को मथ कर नमक, लाल मिर्च, भुना हुआ ज़ीरा मिलाकर तयार कर लो और इन बड़ों को दही में लपेट कर खाने के काम में लाओ। बड़े पकौड़ी के दही को प्राय कपड़े से छान लेते हैं जिसमें फुटके न रह जावें।

चने की पिट्ठी का कलमी बड़ा

चने की साफ़ दाल को भिगो दो। ३–४ घंटे बाद उसको पानी से निकाल कर चलनी में रख दो ताकि पानी सब निकल

जावे। इस चने की दाल को सिल बट्टे से पीस लो। नमक, लाल मिर्च इस पिट्ठी में मिला दो। कढ़ाई में घी डाल कर आग पर रक्खो। घी गरम हो जाने पर हाथ में पिट्ठी की छोटी-छोटी लोई हाथ से चपटी करके डालती जाओ। जब दोनों तरफ कुछ सिक जावे तब उतार कर रख लो। अधिक न सिकने पावे। इन सिके हुए बड़ों को चाकू से शकर पारे की तरह लम्बे टुकड़े काट लो। फिर कढ़ाई में डाल कर करारा सेक लो। इसको वैसे ही चटनी के साथ खाते हैं।

काबुली मटर

काबुली मटर बाजार से मँगा कर बीन कर पानी में भिगो दो। थोड़ा सा खाने का सोडा उसमें डाल दो। तीन, चार घंटे भीगने के बाद इनको ऊपर-ऊपर से पानी में से निकाल लो। मटरी नीचे रह जावेंगी, जो गल नहीं सकती, उनको फेंक दो। फिर पतीली में पानी नमक और यह मटर तथा बेकिंग पाउडर डाल कर आग पर रख दो और ढक दो। पानी मटर से डेढ़ गुना डालो यह मटर देर में गलती है। जब गल जावे तो चमचे से थोड़ा पीस लो। फिर इमली या सूखे अमचूर की खटाई तैयार कर लो जैसी कि पकौड़ी की होती है। मटर में यह खटाई, नमक, लाल मिर्च, भुना पिसा जीरा डाल कर खाते हैं तो स्वादिष्ट लगती है।

आलू की टिकिया

आलू को धो कर उबाल लो और गल जाने पर उतार कर छील लो। इसको सिल बट्टे से पीस डालो। नमक, लाल मिर्च

भुना पिसा जीरा और गरम मसाला, खटाई इस आलू में मिला दो। टिकिया बना कर रख लो। मदी आग पर भारी तवा रक्खो और गरम होने पर उस पर घी लगा कर यह टिकिया रख दो। टिकिया के चारों ओर घी टपकाते जाओ और पलटे से दाब कर और पलट पलट कर सेक लो। जब दोनों तरफ करारी सिक जावे तब ऊपर से गीली खटाई तथा नमक, मिर्च, पिसा जीरा डाल कर खाओ।

टिकिया के अन्दर सर्दी के मौसम में उबली और अध-पिसी मटर भी डालते हैं। कोई-कोई पकी हुई काबुली मटर भरते हैं। मटर के साथ हरा धनिया, नमक, लाल मिर्च, गरम मसाला मिला रहता है। इससे टिकिया बहुत ठोस नहीं बनती है।

आलू के कोफ्ते

आलू धोकर उबाल और छील लो, फिर सिल बट्टे पर पीस लो। उसमें नमक, लाल मिर्च, गरम मसाला, खटाई मिला कर गोलियाँ बनालो। बेसन में नमक, लाल मिर्च डालकर पकौड़ी की भाँति घोल लो। फिर आलू की गोलियों को बेसन में लपेट कर गरम घी में डालते जाओ, अच्छी तरह तल जाने पर उतार लो।

आलू के चॉप्स–विधि पहली

आलू को धोकर उबाल लो। गल जाने पर छील कर सिल बट्टे से पीस लो। सेर भर आलू में आध पाव बेसन, नमक, लाल मिर्च, धनिया, गरम मसाला खटाई मिलाओ। मटर को

छील कर उबाल लो और ऐसा पीसो कि उनके दो तीन टुकड़े ही हों, पिट्ठी न हो जावे। फिर कढ़ाई में घी डाल कर इस मटर को भून लो, भुन जाने पर नमक लाल मिर्च, पिसी सौंफ, खटाई और गरम मसाला डाल दो। आलू पीस कर तयार किये हुए आलू की गोलियों को फैलाकर इस मटर को भर भर कर फिर गोलियाँ बना लो। कढ़ाई में घी डाल कर आग पर रक्खो। घी अच्छी तरह गरम हो जाने पर यह गोलियाँ उसमें डालती जाओ आग मंद न होने पावे नहीं यह खिल जावेंगे और मटर निकल आवेंगी। इसको करारा सेक लो। वैसे ही या चटनी के साथ खाने में बहुत स्वादिष्ट होते हैं।

आलू के चॉप्स—विधि दूसरी

सेर भर आलू को धोकर उबालो और छीलकर सिलबट्टे से पीस लो। आधी छटाँक अदरक को छीलकर महीन काटकर धो डालो छटाक भर टमाटर के बहुत छोटे टुकड़े करके धो डालो। एक छटाक किशमिश साफ करके धो लो। पाव भर मटर के दाने निकालकर धो लो उनको उबाल लो और पीस कर उपरोक्त विधि से भूनकर मसाला मिलालो। पिसे आलू में नमक, लाल मिर्च गरम मसाला और खटाई मिला लो। तीन छटाक महीन बेसन ले लो। पिसे आलू की गोली बनाकर उसको हाथ से फैला लो, उसमें तीन चार किशमिश, ५-४ अदरक के टुकड़े, दो तीन टमाटर के टुकड़े, थोड़ी मटर भरकर पेड़ा बनालो। फिर ऊपर से उसमें सूखा बेसन लपेट लो। बेसन उसमें चिपक

जाना चाहिये, ताकि कड़ाई का घी न खराब हो। फिर इन पेड़ों को कड़ाई में करारा तल लो। यह भी बहुत स्वादिष्ट होते हैं।

आलू के चॉप्स–विधि तीसरी

मटर का मौसम न होने पर भी चाप्स बन सकते हैं। और सब बातें उपरोक्त विधियों के अनुसार होती हैं। केवल मटर के बदले मूँग की दाल का प्रयोग करते हैं। भीगी और धुली हुई दाल को घी में हींग से छौंक दो छौंककर नमक डालकर ढक दो, गल जाने पर पीसकर उसमें लाल मिर्च, धनिया, गरममसाला और खटाई मिलादो आलू में भरते जाओ और तल लो।

गोल गप्पे

यह मैदा के बनाये जाते हैं। मैदा को बहुत कड़ा सान लो, फिर पानी डाल डालकर ढीला करते जाओ, जब तक कि यह पूरी के लायक न हो जावे। बड़ी लोई लेकर खूब पतला बेल लो और उसमें से छोटे छोटे गोल टुकड़े काटकर कड़ाई में पूरी की तरह उतार लो। इनका फूलना बहुत आवश्यक है। और इसकी दोनों परत कड़ी रहनी चाहिये। इसमें चाट के आलू या काबुली मटर, हरी मटर या जल जीरा भरकर खाते हैं।

जल–जीरा

यदि जल्दी बनाना हो तो सेर भर पानी में पोदीने की पत्ती १ तोला, जीरा आधा तोला, नमक, काली मिर्च पिसी हुई आधा तोला, सौंठ पिसी हुई दो माशा, अदरक का रस आधा माशा, खटाई आधी छटाँक मिलाकर आग पर रख दो, जब यह काफी

घी या तेल या दही का छटाक भर मोयन डाल कर और आटे को पानी में कड़ा गूँध कर कुटवालो और बड़े-बड़े लोये बना कर किसी साफ बर्तन में ढक कर रख दो और दूसरे रोज मसाला भीग जाने पर चाकू से छोटी-छोटी लोई काट कर चकला बेलनी से पतले पतले एकसार पापड़ बेल लो और धूप में सुखा कर साफ बर्तन में रख दो। जब खाना हो तो उपरोक्त विधि से बना कर खाओ।

पापड़—आलू के

आलू के पापड़, प्राय: सर्दी खतम होने पर बनाये जाने पर अच्छे बनते हैं। उस समय लाल लसदार आलू बाजार में मिलते हैं। एक बारे में यदि बनाने वाली कम हों तो एक सेर आलू ही उबाल लो। यह इतना गले कि टूटने न पावे तभी उतार लो। एक अलग बर्तन में नमक मिर्च तथा जीरा निकाल कर रख लो। एक-एक आलू छीलती पीसती जाओ। पिस जाने पर उसमें जरा-जरा सा नमक, मिर्च और जीरा मिला कर दो-तीन लोई बना लो। फिर घी लगा कर चकला बेलन से खूब पतले बेल कर कपड़े या उल्टी डलियों पर सुखा दो तो जल्दी उतर आवेंगे। उनको सुखा कर रख लो और चाहे जब तल कर खाओ। यह बहुत स्वादिष्ट होते हैं।

पापड़—सागू दाने के

सागूदाने को बीनकर साफ कर लो। पानी उबालने को रख दो और उफनने पर उसमें सागूदाना डाल दो, साथ ही नमक और पिसी हुई कालीमिर्च भी डाल दो। चमचे से बराबर चलाती

रहो, जिससे गुठले न पड़ें। जब साबूदाने का सफ़ेद रंग बिल्कुल मिट जावे और वह गाढ़ा हो जावे तब उतार कर चमचे से साफ़ और धुले कपड़े पर धूप में गरम गरम ही फैला दो। चाहो तो छोटी-छोटी पकौड़ी जैसी डाल दो। जब वह अच्छी तरह सूख जावे तब उसके पीछे से कपड़े पर पानी के छींटे देकर उसे छुड़ा कर रखती जाओ। यह पापड़ तथा पकौड़ी चाहे जब घी में तल कर खाओ। रोगी के पथ्य में जहाँ सब मीठा ही मीठा होता है और वह परेशान आ जाता है वहाँ यह पापड़ नमकीन का काम देता है और इससे रोगी को कोई हानि नहीं पहुँचती।

पापड़ी

कुछ जातियों में दिवाली के अवसर पर यह पापड़ी विशेषकर बनाई जाती हैं। चने की तथा उर्द की बिना छिलके की साफ़ दाल लो। तीन पाव बेसन में पावभर उर्द की दाल का आटा मिला दो या तीन पाव चने की दाल में पावभर उर्द की दाल मिलाकर चक्की से पिसा लो। इस सेर भर आटे में छटांक भर नमक, आधी छटांक गुलाबी सज्जी बारीक पिसवाकर मिला दो। आधी छटाक सफ़ेद या लाल मिर्च कूटकर, आधी छटाक कुटे हुए इलायची के दाने और आधी छटाक जीरे का पानी और छटाकभर दही डालकर आटा सान लो। इसको भी पापड़ की भाँति मूसल या घन से अच्छी तरह कुटवाओ और लोवे बनाकर घी लगाकर रख दो। दूसरे दिन छोटी-छोटी लोई काट कर और पतली-पतली बेलकर धूप में सुखालो। फिर कढ़ाई में घी डालकर आग पर रक्खो और सब पापड़ी तलकर रख दो, यह तली हुई

१५ दिन तक खराब नहीं होती, विशेषकर, जाड़े के दिनों में।

नमकपारे—विधि पहली

सेर भर मैदा में आध पाव घी या मीठे तेल का मोयन डाल दो। नमक अजवायन डालकर कड़ा सान लो। फिर बड़ी बड़ी लोई बनाकर तिहाई इंच के बराबर मोटा बेलकर काट लो। चाहो तो छोटे छोटे बर्फी की शकल के या लम्बे टुकड़े काट लो। तैयार हो जाने पर कढ़ाई में घी डालकर आग पर रक्खो और गरम होने पर यह डाल दो। उलट पलटकर सेको जब बादामी रंग के हो जावें तब उतार लो। आग मंदी होनी चाहिये अन्यथा ऊपर से सिक जावेंगे और अन्दर से कच्चे रह जावेंगे।

नमकपारे–विधि दूसरी

मैदा में मोयन तथा नमक डालकर मिला लो और सान लो, यह पूरी की तरह होना चाहिये बहुत कड़ा नहीं। फिर पूरी की भाँति पतला बेलकर ऐसा काटो जैसे नमकपारे प्रायः बाजार में दालमोठ के साथ मिला करते हैं। फिर कढ़ाई के गरम घी में डालकर सेक लो।

टिकिया

सेर भर आटे, सूजी या मैदा में आध पाव घी, नमक तथा अजवायन डालकर पूरी के आटे से कुछ कड़ा सान लो। फिर लोई बना बनाकर बेल लो। यह पूरी से छोटी और मोटी होती हैं। कढ़ाई में घी डालकर आग पर रक्खो और गरम होने पर एक बार में कई टिकिया डालकर उलट-पलटकर सेक लो। जब मंदी आग पर बादामी रंग हो जावे तब निकाल लो।

मठरी

मैदा या सूजी में नमक और ज़रा सी कुटी सौंठ तथा मोयन सेर में तीन छटाक डालकर सानो। यह टिकिया से अधिक खस्ता होती है, इसलिये अधिक मोयन डाला जाता है। फिर छोटी छोटी लोई बनाकर बेल लो और टिकिया की तरह घी में सेक लो।

बेढ़ई

पाव भर बेसन में एक छटाक घी डालकर उसे सेको। जब बेसन भुन जावे और सुगध आने लगे तब उसमें नमक, लाल मिर्च, इलायची और सौंफ पिसी हुई, तथा पिसी खटाई डालकर मिला लो और निकाल लो। सेर भर मैदा में नमक तथा आध पाव घी या मीठा तेल का मोयन डालकर सान लो। मैदा पूरी के आटे से कुछ कड़ी सानो, इसकी छोटी छोटी लोई तोड़कर बेलकर रखलो। भुने हुये बेसन में थोड़ा पानी मिलाकर सान लो। फिर सनी हुई मैदा की लोई में भर भरकर फिर लोई बनालो और बेल डालो। बेलने में इतनी पतली न करदो कि फट जावे और बेसन निकलने लगे। जिधर से मोड़ा है, उधर से बेलन से बेलो तो नहीं फटेगी, फिर मठरी की तरह मदी आग पर सेक लो।

सेव

सेव मोटी महीन सब प्रकार की होती हैं। जिस टिखटी से सेव भारी जावेंगी उसके छेद बड़े छोटे जैसे होंगे सेव वैसी ही मोटी महीन बनेगी। बेसन में नमक तथा बारीक लालमिर्च डालकर रोटी के आटे की तरह सान लो। बाजारवाले इसमें खाने का

पीला रंग भी डाल देते हैं। फिर कड़ाई में घी डालकर आग पर रक्खो। घी गरम होने पर उस कड़ाई पर टिखटी जमाकर इतनी सेव झारो जितनी घी में बन सके, झर जाने पर रोक दो और टिखटी हटा लो। फिर लोहे की सींक से उसे उलट पलट करदो, ताकि सेव टूटे न। सिक जाने पर पौनी से निकाल लो जिससे घी सब निचुड़ जावे।

सेव—विधि दूसरी

कुछ लोग मशीन से सेव बनाते हैं। मशीन म मोटी या महीन चलनी लगाकर अलग थालियों में सेव झार लो। उसको थोड़ा धूप में सुखाने से थाली में मिलती नहीं है। फिर उनको कड़ाही में घी डालकर चूल्हेपर गरम करके बना लो। इससे काम जल्दी और सरलता का होता है। मशीन के लिये बेसन कड़ा सानना चाहिये। लाल मिर्च-नमक बेसन में डाल दो।

आलू के सेव या लच्छे—विधि पहली

कच्चे आलू को छीलकर घीयाकस से कस लो और खूब धो डालो, ताकि यह बिल्कुल सफेद निकल आवे और खस्ता हो जावे। इनको काफी घी में डालकर तलो। घी में इन लच्छों के डालने के बाद घी में उफान आ जाता है, अतः कड़ाई में इतना घी न भर दो कि फैल जावे। करारे हो जाने पर पौनी से उतार कर महीन पिसा हुआ नमक, लाल मिर्च, भुना पिसा जीरा और खटाई मिला दो।

आलू के जालीदार वर्क

बाजारों में एक छोटी सी ऐसी मशीन बिकती है जिससे

छेददार वर्क कटते हैं। आलू को छीलकर ऐसे वर्क काट लो और धोकर कढ़ाई में तल लो। फिर नमक, लाल मिर्च, भुना पिसा जीरा और खटाई मिला दो।

आलू के वर्क—साधारण

आलू को छीलकर चाकू से पतले पतले वर्क काट लो। धोकर उनको कढ़ाई में तलो, और पौनी से निकालकर रखते जाओ, फिर महीन पिसा हुआ नमक, लाल मिर्च, जीरा और खटाई मिला दो।

उबले आलू के लच्छे या सेव

आलू को धोकर उबाल लो। आलू इतना गले कि टुकड़े न हो जावें तभी उतार कर छील लो। इनको घीया कस से कस कर धूप में सुखा लो, और भरकर रख दो। जब इच्छा हो निकाल कर घी में तल लो और मसाला मिलाकर खाने के काम में लाओ। यह बड़ी जल्दी तले जाते हैं और खस्ता बहुत होते हैं।

उबले आलू के वर्क

उपरोक्त विधि से आलू उबाल और छीलकर पतले पतले कतले काट लो और धूप में सुखाकर रख लो। जब चाहो तब घी में तलकर और मसाला मिलाकर काम में लाओ।

नमकीन पिस्ता

पिस्ता भिगोकर छील डालो या जल्दी हो तो उबालकर छील लो। फिर ज़रा देर कपड़े पर फैलाकर पानी पोंछ डालो। फिर कढ़ाई में थोड़ा सा गेहूँ का आटा, घी, और पिस्ता डालकर मंदी आग में भून लो। जब पिस्ते का हरा रंग बदल जावे और

सुगन्ध आने लगे तो उतारकर आटे में से पिस्ता निकाल लो और कपड़े से पिस्ते का आटा पोंछ डालो। फिर बारीक पिसा नमक, लाल मिर्च, खटाई तथा भुना पिसा जीरा पिस्तों में मिला दो। नमकीन पिस्ते तैयार हो गये।

नमकीन बादाम

बादाम को फोड़कर मींगी निकाल लो। मींगी को भिगोकर या उबालकर छील लो। फिर उपरोक्त नमकीन पिस्ते की विधि से ही बना लो।

नमकीन खरबूजे की मींगी

खरबूजे की मींगी छीलकर तैयार कर लो, या बाजार से मँगाकर बीन लो। कड़ाई आग पर चढ़ा दो, जब वह गरम हो जावे तब मींगी डाल दो और मदी आग में उसे भूनो ताकि वह फूल जावे मींगी के फूल जाने पर उसे उतार लो बारीक पिसा हुआ नमक, काली मिर्च तथा खटाई, उसमें डाल दो। थोड़ा सा घी गरम करके उसमें मिला दो, जिससे सब मसाला उसमें लग जावे।

नमकीन काजू

कड़ाई में घी डालकर आग पर रक्खो। गरम हो जाने पर काजू डालकर तल लो। यह बहुत मदी आग पर करना चाहिये, नहीं तो काजू बड़ी जल्दी जल जावेंगे। जरा रंग बदल जाने पर निकाल लो और महीन पिसा हुआ नमक मिर्च तथा खटाई उसमें मिला दो या इच्छानुसार केवल नमक ही लगाओ, जैसी काजू बाजार में मिलती है।

नमकीन मूँगफली

मूँगफली के दोनों छिलके छीलकर साफ करलो। फिर कढ़ाई में थोड़ा सा घी डालकर मूँगफली को मंदी आग पर भून लो और नमक मिर्च खटाई भी मिला दो। जब सब मिल जावे और मूँगफली भुन जावे तब उतार लो। काजू भी इस विधि से बनाई जा सकती है।

नमकीन मूँगफली—विधि दूसरी

मूँगफली के दोनों छिलके छीलकर साफ करलो और कढ़ाई में घी डालकर आग पर रक्खो। गरम हो जाने पर मूँगफली उसमें डालकर तल लो। यह स्मरण रहे कि आग बहुत मंदी रहे। फिर मूँगफली घी में से निकालकर महीन पिसा हुआ मसाला नमक, मिर्च, खटाई उसमें मिला दो।

चने की दाल—तली हुई

चने की मोटी मोटी दाल लेकर बीनकर साफ करलो फिर गरमी में ६ घंटे और जाड़े में १८ घंटे पानी में भीगने दो। उसमें ज़रा सा खाने का सोडा डाल दो, या भिगोते समय सेर भर दाल में पाव भर दूध डालकर पानी में भिगोवे तब भी यह खस्ता होती है। पानी में हींग डालकर भी भिगोते हैं। जब दाल फूल जावे तब निकालकर चलनी में या डलिया में कपड़ा बिछाकर रख लो ताकि पानी उसका सूख जावे। कढ़ाई में घी डालकर आग पर रक्खो जब घी गरम हो जावे तो थोड़ी-थोड़ी दाल उसमें डालो, ताकि सब दाल घी में उतरा सके और पौनी से बराबर उसे हिलाती रहो। जब

दाल सिक कर ऊपर आ जावे तब पौनी से निकाल और घी निचोड़कर रखती जाओ। जब सब दाल तल जावे तब उसमें महीन पिसा हुआ नमक, लाल मिर्च, खटाई मिलादो।

चने—छौंके हुए

चने को एक रात पहले पानी में भिगोदो। जब चने फूल जावें उन्हें निकालकर चलनी में रख दो। कड़ाई में सेर भर चने पीछे डेढ़ छटाक घी डालकर आग पर रक्खो और हींग का छौंक तैयार करो, फिर उसमें नमक मिर्च और चने डालकर ढक दो। आग मंदी रक्खो। जब चने गल जावें तब उतार लो। इच्छानुसार उसमें खटाई, कटी हुई अदरक, हरीमिर्च, नींबू डालकर खाए जा सकते हैं। बाजारों में प्रायः तेल म छौंके हुए चने इस प्रकार के बिकते हैं।

छौंकी हुई चने की दाल

चने की मोटी दाल को लेकर पानी में एक रात पहले भिगो दो। फिर पानी में से निकालकर उपरोक्त चने की विधि से छौंककर तैयार कर लो।

चने—तले हुए

पंजाबी चने लेकर भिगो दो। बारह घंटे भीग जाने के बाद निकालकर चलनी या कपड़े में रख लो ताकि पानी सूख जावे, फिर कड़ाई में घी गरम करके इनको तलो। तल जाने पर यह बहुत खस्ता होते हैं। इसमें नमक मिर्च खटाई मिलाकर खाने के काम में लाओ।

मूँग—छौंके हुए

मोटे मोटे मूँग लेकर साफ करके पानी में भिगोदो। बारह घंटे के बाद उनको पानी में से निकाल लो। कभी कभी थोड़े से छोटे मूँग या मूँगी पानी में नीचे बैठ जाते हैं, उनको निकाल कर फेंक दो। फिर कढ़ाई में थोड़ा घी डालकर हींग का छौंक तैयार करो और यह मूँग इसमें डाल दो। नमक डालकर इसे ढक दो। आग मंदी रक्खो। जब देखो कि मूँग गल गये तब इच्छानुसार मिर्च, अमचूर की खटाई या नीबू का रस डालकर खाने के काम में लाओ।

मूँग की दाल—तली हुई

मूँग की छिलकेदार मोटी २ दाल को भिगोदो, उसमें थोड़ासा खाने का सोडा या हींग डालदो। जब दाल फूल जावे और छिलका उतरने लगे, तब उसे मसल कर ऐसा साफ धोलो कि एक भी छिलका न रह जावे। फिर उसको चलनी या डलिया में कपड़ा बिछाकर निकाल लो, जिससे उसमें पानी बिल्कुल न रहे। कढ़ाई में घी डालकर आग पर रक्खो। फिर थोड़ी थोड़ी मूँग की दाल उसमें डालकर पौनी से तलती जाओ। दाल अधिक घी में तलने से फूलती और खस्ता होती है। उसे पौनी से बराबर चलाते रहना चाहिये। आग बहुत तेज न होने पावे। दाल फूलकर जब ऊपर आ जावे तब उसे पौनी से निकालकर और घी निचोड़ कर रखती जाओ। जब सब दाल तल जावे तब नमक मिर्च खटाई मिला दो।

सेम के बीज

सेम के मोटे मोटे ताजा बीज बाजार से मँगालो, सूखे हुए न हों। उनमें नमक लगा कर घंटे भर के लिये रख दो। जब फूल जावें तब छील लो, (नमक लगाने से छीलने में सरलता होती है) और धो डालो और कपड़े से पोंछ कर पानी सुखा लो। कड़ाई में घी डाल कर आग पर रक्खो। घी गरम होने पर थोड़े थोड़े बीज डालकर तलती जावो और पोनी से,घी निचोड़ कर, रखलो। फिर नमक लाल मिर्च और बारीक पिसा हुआ अमचूर मिला दो आग मंदी रहनी चाहिये।

मसूर—तले हुए

अच्छे मोटे मसूर लेकर और बीनकर पानी में भिगो दो। उसमें सेर में पावभर दूध भी डाल दो। गरमी में १२ घटे और सरदी में २४ घंटे जब मसूर भीग कर फूल जावे तब पानी के ऊपर ऊपर से उसे निकाल लो। खराब मसूर पानी में नीचे बैठ जाते हैं उनको फेंक दो। मोटे मसूर को निकाल कर चलनी में रख लो। गरम घी में डालकर तल लो। और नमक मिर्च खटाई मिलाकर खाने के काम में लाओ।

दाल-मोठ

दाल-मोठ को कई चीज मिलाकर बनाते हैं। प्राय' नमकीन महीन सेव और तले हुये मसूर को मिला कर बनाते हैं। कोई २ उसमें तले हुए सेम के बीज पतले २ नमकपारे, खरबूजे के नमकीन बीज भी मिला देते हैं। कोई कोई आलू के लच्छे, चने या मूंग

की तली हुई दाल मिलाते हैं। इस प्रकार कई चीज मिलाकर दाल मोठ बनाई जाती है।

नमकीन चिउड़ा

बाजारों में चिउड़ा बिकता है। वह आधा सेर मँगाओ। इसमें भी कई चीज मिला कर बनाते हैं। आधपाव छिली हुई मूंगफली थोड़ा घी डालकर भून लो। आधापाव किशमिश साफ़ करके रक्खो। एक छटाक गोला छील कर छोटा महीन काट लो। फिर कड़ाई में छटाक घी या तेल डालकर उसमें हल्दी, नमक, मिर्च, खटाई डाल कर चूड़ा डालकर थोड़ा भूनो, फिर गोला मूंगफली तथा किशमिश डालकर मिला दो और चलाती रहो। यदि इच्छा हो तो थोड़ी सी तली हुई, मूंग और चने की दाल भी मिला दो। आग मन्दी रहे। जब सब भली प्रकार मिल जावे तब उतार लो। कुछ लोग इसमें लइया या मुरमुरे भी मिलाते हैं।

टेंटी–तलना

टेंटी जेठ के महीने में आती हैं। इनको छोटी २ लो, बड़ी जिनमें बीज पड़ गये हों वह न लो। टेंटी को घड़े में डालकर ऊपर से पानी भर दो और धूप में रख दो। तीसरे दिन पानी से निकाल कर दूसरे पानी में डाल दो। दो तीन दिन फिर धूप में रक्खा रहने दो। फिर वह पानी निकाल कर नया पानी रख दो और दो तीन दिन धूप में रहने दो। फिर पानी फेंक कर टेंटी कपड़े में डालकर धूप में सुखा लो। जिस टेंटी में सुखाने से झुर्री पड़ जावे, वह टेंटी अच्छी होती है, खराब वाली को फेंक दो। सूखी हुई टेंटी महीनों खराब नहीं होती। उन्हें जब चाहे घी में

तल कर मसाला मिलाकर खाओ। तलने की विधि तथा मसाला उपरोक्त ही है।

कचरी-तलना

कचरी देहली में साबुत और छिली हुई बहुत अच्छी बिकती है। उनको मँगाओ। कढ़ाई को बहुत मंदी आग पर रक्खो और गरम होने पर कचरी डालकर कपड़े से चलाती जाओ ताकि हाथ न जले। जब खूब भुन जावे तब करछी से थोड़ा २ घी का डोरा डालती जाओ और चलाती जाओ। ज्यों ज्यों घी पड़ेगा कचरी फूलती जावेगी। जब सब फूल जावे तब निकाल कर बारीक पिसा नमक मिला दो। जो कचरी घी में पूरी की भांति तली जाती हैं, वह अच्छी नहीं होती, क्योंकि फूलती नहीं हैं।

ग्वार की फली-तलना

ग्वार की फली जिसे लखनऊ में बाहया की फली कहते हैं, बाजार में हरी मिलती हैं, इनको कच्ची कच्ची लेकर धूप में सुखा लो, या सूखी हुई जो बाजार में मिलती हैं, उनको खरीद लो। कढ़ाई में घी डालकर आग पर रक्खो, जब घी गरम हो जावे तब थोड़ी थोड़ी फली डालती जाओ। जब फली फूल जावे तब उतार लो। बारीक पिसा नमक और लाल मिर्च लगा दो। यह फली तलते समय उछलती बहुत है, अतः सावधानी से तलो ताकि हाथ पैर न जल जायें।

समोसे आलू के

समोसे या तिकोने मैदा के बनाये जाते हैं। इसके अन्दर आलू भरते हैं। आलू को धोकर छील लो और छोटा छोटा काट लो। या

उबाल कर काट लो। फिर कड़ाई में पावभर आलू में छटाक भर घी डालकर यह उसमें छौंक दो, नमक डालकर ढक दो। आग मंदी रक्खो जिसमें आलू गल जावें और जले नहीं। आलू गल जाने पर या उबले हुये आलू हों तो उसमें मिर्च, धनिया, खटाई, सौंफ, पिसी हुई इलायची डालकर खूब कर्छी से चलाकर भून लो। जब मसाला और आलू भुनकर तथा मिलकर मसाले की तरह हो जावें तब उतार लो। पावभर मैदा में ४ तोला मोयन डालो, थोड़ा नमक भी उसमें मिलाकर पूरी के आटे की भाँति सान लो। छोटी छोटी लोई बनाकर गोल और बहुत पतली पपड़ी बेल लो फिर चाकू से उसको बीच से काटकर दो बराबर हिस्से कर लो। जिस स्थान से काटा गया है, जरा सा पानी लगा कर उस टुकड़े को मोल मोड़ कर चिपका लो। फिर चमची से यह तैयार आलू थोड़ा थोड़ा भर कर मुंह बन्द करके रखती जाओ। उसमें दोनों तरफ एक एक मोड़ डालकर मुंह पर पानी लगाकर चिपकाते हैं। कुछ लोग गूँथ भी लेते हैं। फिर कड़ाई में घी डाल कर गरम हो जाने पर उसमें समोसे डाल डालकर सेकती जाओ। आग मन्दी रक्खो।

समोसे शकरकन्दी के

आलू के कम होने पर प्रायः शकरकन्दी के मौसम में उसी को भर कर बनाते हैं। शकरकन्दी को छीलकर काटलो और उपरोक्त विधि के आलू की तरह तैयार करलो। इसमें खटाई कुछ अधिक पड़ती है, क्योंकि शकरकन्दी में मिठास होती है। फिर मोयनदार मैदा को सानकर उपरोक्त विधि से बनालो।

समोसे आलू मटर के

सर्दी के दिनों में केवल मटर या आलू मटर भर कर भी समोसे बनाते हैं। यदि आलू मटर भरनी हो तब तो उपरोक्त विधि से ही आलू के साथ मटर भी डालकर गल जाने पर मसाला सहित भूनकर तैयार कर लो और मोयन डालकर मैदा सान लो और आलू मटर भरकर उपरोक्त विधि से बना लो।

समोसे मटर के

मटर को छीलकर धो डालो, और उबाल लो। फिर सिलबट्टे से ऐसा पीसो कि उससे दो टुकड़े ही हो। पाव भर दाने में छटाकभर घी के हिसाब से कड़ाई में डालकर हींग का छौंक तैयार करके यह पिसी मटर और नमक मिर्च, धनिया, सौंफ, खटाई डालकर करछी से चलाकर भून लो। आग मंदी रक्खो। भुन जाने पर उतार लो। फिर उपरोक्त विधि से मैदा सानकर और यह मटर भरकर बना लो। यदि किशमिश के बनाने हों तो किशमिश को बीनकर धो पोंछ लो और उपरोक्त विधि से मोयन दार मैदे की कटी हुई बबड़ी में भरकर बनालो।

समोसे—बेसन के

पाव भर बेसन में छटाक भर घी डालकर कड़ाई में सेको, जब बेसन का रंग बदलने लगे और भुनने की सुगंध आने लगे, तब उसमें लाल मिर्च, धनिया, सौंफ, खटाई तथा थोड़ी सी पिसी सौंठ मिलाकर उतार लो। उसमें थोड़ा-सा पानी मिलाकर थोड़ी गीला कर लो। फिर उपरोक्त विधि से मैदा सानकर यह बेसन भरकर बना लो।

समोसे—मूँग की दाल के

मूँग की दाल को भिगादो। जब फूल जावे तब ऐसा धोवो कि एक भी छिलका न रहे। फिर उसका पानी निकाल कर हींग का छौंक तैयार करके यह दाल पतीली में डालकर तथा नमक डालकर ढक दो। जब दाल गल जावे तब उतार कर पीस लो और उसमें मिर्च धनिया खटाई सौंफ पिसी इलायची मिलादो और उपरोक्त विधि से मैदा सानकर यह दाल भरकर समोसे बनालो।

नमकीन सुहाल

सेर भर मैदा में तीन छटाक मोयन तथा नमक अजवायन डालकर पूरी के आटे के समान सान लो। फिर छोटी छोटी लोई बनाकर पतला बेलकर कड़ाई में सेक लो। इसे कभी-कभी बीच में से काट देते हैं, या छेद कर देते हैं। यदि बहुत पतले न बनाने हों तो मैदा कुछ कड़ी सानो, नहीं तो खस्ता न होंगे।

टोस्ट

डबलरोटी के कॉंटेदार छुरी से पतले टुकड़े काट लो। चाहो तो इन टुकड़ों के भी तिरछे दो करदो जिससे तिकोनी शकल हो जावे फिर जाली या टोस्टर पर रखकर कोयले की मंदी आग पर उलट पुलटकर ऐसा सेको कि बादामी रंग आजावे पर जलने न पावे। उसमें एक तरफ़ मक्खन लगा दो। टोस्ट तैयार हो गया।

डबलरोटी के दो टुकड़ों को आलू भरकर मिलाना

आलू को धोकर उबालकर पतला काटे और चाट की भाँति उसमें नमक मिर्च नीबू की या अमचूर की गीली खटाई और हरा

धनिया कटा हुआ मिला दो। फिर डबलरोटी को पतला काटकर एक टुकड़े पर यह आलू लगाकर दूसरा टुकड़ा ऊपर से चिपका दें। यह भोजन तैयार हो गया और सागों का भी बन सकता है।

डबलरोटी के दो टुकड़ों को टिमाटर भरकर मिलाना

डबलरोटी के तिकोने या चौकोर पतले टुकड़े काटो। टमाटर को धोकर बहुत पतला काटो उसके साथ बारीक कटा हुआ हरा धनिया भी तैयार करो। डबलरोटी के एक टुकड़े पर टमाटर के यह बहुत पतले टुकड़े और हरा धनिया लगाकर नमक डालदो और फिर दूसरे टुकड़े को पहले टुकड़े पर चिपका दो अब यह भोजन तैयार हो गया।

अध्याय ४

मिठाई

मिठाई के इस अध्याय के अन्दर में वह सब चीजें बताऊँगी जो मीठी बनाई जाती हैं। उसमें मीठे पकवान आदि भी सम्मिलित हैं।

मीठे शकरपारे

सेर भर मैदा में आध पाव घी या मीठे तेल का मोयन डालो, और पानी डालकर पकवान के आटे की भांति कड़ा सान लो। फिर लगभग आधापाव की मोटी लोई बनाकर चकले बेलन से बेल लो। जब यह तिहाई इंच के लगभग मोटी रह जावे तब छोटे चौकोर शकल के टुकड़े काट लो। कड़ाई में घी डालकर आग पर रक्खो और घी गरम होने पर यह शकरपारे उसमें डालकर मंदी आग में उन्हें सेको, जब कुछ बादामी रंग हो जावे तब निकाल लो। एक शकरपारा फोड़ कर देख लो कि अन्दर से कच्चा तो नहीं रह गया है। दूसरी कड़ाई में पावभर शक्कर में आधपाव पानी डाल कर चाशनी बना लो। चाशनी तीन तार या गोली की बना लो। फिर शकरपारे उसमें डालकर थोड़ी देर चलाती रहो। जब मीठा

खुली न रहनी चाहिये, नहीं तो कड़ाई में डालने पर सब खोआ निकल जाता है, जिससे मेवा वाटी भी खोखली हो जाती है, उसमें घी भर जाता है और घी खराब हो जाता है। अतः उपरोक्त प्रकार से बहुत सी तयार करके गीले कपड़े से ढक दो। कड़ाई में घी डालकर आग पर रक्खो। गरम हो जाने पर उसमें इतनी मेवा वाटी डालो जो घी में उतराने लगे। करछी या पौनी से धीरे धीरे उलट पलट कर सेको, जिससे वह फट न जावे। कुछ गुलाबी रंग आने पर उतार कर रक्खो।

मेवा वाटी—पगी हुई

उपरोक्त प्रकार से तयार की हुई मेवा वाटी को चाशनी में भी डालते हैं। ताजा खानी हो तो सेर भर मैदा की मेवा वाटी के लिये पावभर शक्कर की दो तार की चाशनी कर लो और उनपर डाल दो। रखने के लिये गोली का चाशनी करते हैं। उसमें मेवा वाटी लपेट दो, ठन्डी होने पर शकर उस पर सफेद सफेद जमी हुई दिखलाई पड़ती है।

अनार—खोवे का

गुँझिया की भाँति मोयन डालकर मैदा सान लो, और खोवा भूनकर मेवा तथा शक्कर मिलाकर तयार कर लो। छोटी छोटी लोई बनाकर उसे गोल वेलो। चमचो से उसमें वह थोड़ा खोवा डाल दो। फिर उसे हाथ पर उठाकर जहाँ तक खोवा भरा हो, वहाँ से गोल दबा दो। ताकि वह निकल न सके। ऊपर से मैदा का थोड़ा हिस्सा चारों ओर फैला हुआ दिखाई देगा। इसको कड़ाई में घी गरम करके सेक लो। इसकी शक्ल फूल सहित

बन्द अनार की सी होती है। इसको भी कुछ लोग शकर की चाशनी बनाकर पाग लेते हैं।

लवगनता—खोवे की

गुंझिया तथा मेवा बाटी की तरह मोयन डालकर मैदा सान लो। उसी प्रकार खोआ भूनकर मेवा तथा शकर मिलाकर तयार कर लो। फिर लोई बनाकर पूरी से भी पतली बेल लो। उसमें चमची से वह खोवा डालो और एक ओर में खोवे के ऊपर मोड़ो। उस पर उंगली से पानी लगाकर उसके सामने का हिस्सा उस पर रक्खो। पानी चिपकाने के लिये लगाते हैं। फिर पानी लगाकर तीसरी ओर की तह रक्खो और उस पर पानी लगाकर चौथी ओर की परत भी चिपका दो इस प्रकार यह चौकोर शकल की बन जावेगी। फिर उलटकर चारों कोनों में एक एक लौंग सावधानी से लगा दो। कहीं से भी छेद ऐसा न रह जावे कि कढ़ाई में डालने पर खोवा निकल जावे। कढ़ाई में घी डालकर आग पर रक्खो। घी गरम होने पर यह तयार की हुई लवगलता उसमें डालकर उलट पलट कर सेक लो। फिर उतारकर रखती जाओ।

लवंगलता—पगी हुई

गुंझिया और मेवा बाटी की भाँति चाशनी बनाकर लवगलता को भी पाग लेते हैं।

तिकोने मीठे—खोवे के

गुंझिया की भाँति सेर भर खोवे में आधा पाव घी या मीठे तेल का मोयन डालकर सान लो। फिर उसमें से छोटी छोटी लोई

बनाकर रख लो। इसको भीगे और निचोड़े हुए कपड़े से ढककर रखना चाहिये। लोई को पूरी से भी पतला बेलकर रखती जाओ। आधा सेर खोए को भूनकर गुझिया की भाँति शक्कर तथा मेवा मिलाकर तयार कर लो। फिर गोल बेली हुई पूरी को चाकू की नोक से काटकर दो बराबर हिस्से कर लो। फिर उसे उठाकर उसकी कटी तरफ से मोड़कर इस प्रकार रक्खो कि एक पर दूसरी तह लग जावे। उसे उँगली से पानी लगाकर चिपका दो। नीचे नोक बन जावेगी उसमें चमची से यह खोवा डालो। ऊपर की परत में भी पानी लगाकर बन्द करने के लिये चिपका दो। यदि तिकोना ऊपर बहुत चौड़ा हो रहा हो तो चिपकाते समय दोनों ओर से एक एक छोटी प्लीट दे दो। कुछ लोग इसे ऊपर से गूँथ कर या काँटे से काटकर भी बनाते हैं। ऐसे तिकोने बन्ना बनाकर रखती जाओ। फिर कढ़ाई में घी डालकर आग पर रक्खो। घी गरम हो जाने पर तिकोने डालो, जब उनका दोनों ओर से सिक कर रंग पलट जावे तब उतार कर रक्खो। करछी धीरे चलानी चाहिये जिससे तिकोना फट न जावे।

तिकोने मीठे—पगे हुए

—उपरोक्त विधि से तयार किये हुए तिकोनों के लिये गुँझियों की भाँति चाशनी तयार करके गीली या सूखी पाग लगा दो।

खोये की कचौरी

आधा सेर खोया लेकर कढ़ाई में डालकर आग पर रक्खो, करछी से चलाकर भून लो, जब बादामी रंग हो जावे और सुगन्ध

पर आजावें तब उतार लो। उसमें बराबर की दानादार शक्कर, कटे हुए पिस्ते, पिसी हुई इलायची, और किशमिश साफ करके और धोकर डाल दो। आधा सेर मैदा में छटाक भर मीठे तेल या घी का मोयन और चुटकी भर खाने वाला सोडा डालकर अच्छी तरह मिला लो। फिर पानी डालकर पूरी की तरह मैदा सान लो। छोटी छोटी लोई लेकर बेल लो और तयार किया हुआ खोया भरकर फिर लोई बना लो। उसे बेल बेलकर कचौरी की भाँति रखती जाओ। कड़ाई में घी डालकर आग पर रक्खो। जब घी गरम हो जावे तब यह कचौरियाँ उसमें छोड़ती जाओ और उलट पलट कर सेक लो। सिक जाने पर घी निचोड़कर पौनी से उतार लो। आधा सेर शक्कर की चाशनी दूसरी कड़ाई में तयार करके यह कचौरियाँ उसमें डालती जाओ। चाशनी में थोड़ी केसर डाल दो। जब रस भर जावे तब निकालकर दूसरे बर्तन में रख दो।

पंजीरी आटे की

आटे में थोड़ा घी डालकर करछी से चलाकर भूनो। इसके लिए भी आग मद्दी होनी चाहिए। जब इसका बादामी रंग हो जाय और सुगन्ध आने लगे तो उतार लो और बराबर की शक्कर मिला दो। इच्छानुसार मेवा भी डाली जा सकती है।

आटे का हलुआ

गेहूँ के आटे में बराबर का घी कड़ाई में डालो और भूनो। बादामी रंग हो जावे और सुगन्ध आने लगे तब समझो भुन

जाय। यह ध्यान जरूर रक्खो कि आँच मद्धी रहे नहीं तो जल जावेगा। फिर पानी डालकर चलाती रहो। जब समझो कि पानी सूख गया तब आटे के बराबर शक्कर डाल दो और थोड़ी देर और चलाकर उतार लो। यदि मेवा डालनी हो तो कसा हुआ गोला और साफ करी हुई किशमिश डाल दो।

सूजी का हलुआ

एक सेर सूजी में एक सेर घी डालकर मन्दी आग से भून लो। जब सूजी भुनकर बदामी रंग की हो जाय तब दो सेर शक्कर को चार सेर पानी में घोलकर शरबत बनाकर औटा लो। फिर जरा ऊँचे से भूनी हुई सूजी में यह गरम शरबत डालो और चलाती रहो ताकि गुठले न पड़ें। जब हलुआ तयार हो जाय तब कटा या कसा हुआ गोला और साफ की हुई किशमिश डाल दो।

बेसन का हलुआ

बेसन के बराबर घी लेकर कढ़ाई में दोनों चीज डालो और आग पर रक्खो। आग बहुत तेज नहीं होनी चाहिये। उसको करछी से चलाकर भूनती जाओ, नीचे लगने या जलने न पावे। जब उसका रंग बादामी हो जावे और सुगन्ध आने लगे तब उसमें पानी छोड़ो और उल्टे चमचे से चलाती जाओ, जिसमें गाँठ न पड़ जावें। जब बेसन फूल जावे और पानी सूख जावे, तब बराबर की शक्कर डालकर मिला दो। शक्कर डालने से हलुआ कुछ पतला हो जावेगा। उसे चलाती रहो। जब तयार हो जावे

तब उसे उतार लो। यदि मेवा डालनी हो तो कसा हुआ गोला और साफ़ करी हुई किशमिश धोकर डाल दो।

मूँग की पिठ्ठी का हलुआ

मूँग की आधा सेर साफ दाल पानी में भिगो दो। जब छिलके छूटने लगें तब इतनी साफ धोओ कि छिलका एक भी न रहे। फिर उसका पानी सब निकालकर सिलबट्टे से पीस लो। कड़ाई में घी और यह पिट्ठी डालकर आग पर रक्खो। आग मंदी रहे। इसे पलटे से चलाना चाहिये, क्योंकि यह, पिट्ठी जब तक भुनने पर नहीं आती कड़ाई में लगती बहुत है। उसे बराबर खुरचते जाना चाहिये। जब पिट्ठी बादामी रंग की होकर खिल आवे तब, समझो कि वह भुन गई है। फिर उसमें थोड़ा पानी डालकर और डेढ़ पाव शक्कर डाल कर थोड़ा चलाओ। जब पानी खुश्क जावे और हलुए की तरह हो जावे तब उतार लो और मेवा केसर डालकर खाने के काम में लाओ। यह स्वादिष्ट होता है और बढ़िया समझा जाता है। कोई कोई खोया भी भूनकर मिलाते हैं।

गाजर का हलुआ

गाजर को छील कर धो डालो। उसको घियाकस से कस लो और अन्दर का कड़ा भाग जिसको नैड़ा कहते हैं निकाल कर फेंक दो या गाजर की फाँक काट कर नैड़ा निकाल दो फिर बारीक बारीक काट लो। फिर तैयार की हुई सेर भर गाजर के लिए चार सेर बिना पानी मिला दूध लो। गाजर और दूध

को आग पर रक्खो। पकते पकते वह गाढ़ा हो जावेगा। उसे करछी से चलाती जाओ, जिसमें कढ़ाई में लग कर जल न जावे। दूध का खोआ हो जावेगा, और गाजर उसमें मिल जावेगी। उसमें पाव भर घी डाल कर भूनो। जब भुनते भुनते रंग-बदल जावे और सुगंध आने लगे और खोआ मिली गाजर का रवा रवा खिल जावे तब उतार लो। तीन पाव शक्कर की साधारण चाशनी बना कर वह उसमें डाल कर मिला दो। मेवा, केसर, इलायची डाल कर मिला दो। इसी में निम्न लिखित परिवर्तन और हो सकते हैं:

(१)—चाशनी यदि गोली की करली जावे तो उसकी बर्फी जमा देते हैं, और वर्क लगा कर काट कर बर्फी की भाँति काम में लाते हैं।

(२)—यदि इस प्रकार तैयार किये हुये गाजर और दूध के भूने खोये के मिश्रण में सूखी शक्कर मिलादी जावे तो लड्डू बाँधे जा सकते हैं। इस भाँति गाजर के लड्डू तैयार हो गये।

(३)—उपरोक्त गाजर के हलुवे के भुन जाने के बाद हलुवा की भाँति जरासा पानी और शक्कर मिला कर आग पर चला कर हलुवा तैयार किया जा सकता है। फिर चाशनी बनाने की आवश्यकता नहीं रहती।

(४)—कुछ लोग गाजर में आरम्भ में कम दूध डाल कर सिझा लेते हैं और बाद में अलग से खोआ मिला कर भूनते हैं।

(५)—कोई कोई गाजर को पानी में उबाल कर गल जाने

पर पानी निकालकर फेंक देते हैं और गाजरको खोए के साथ भून कर शकर डालकर उपरोक्त विधि से हलुआ आदि बनाते हैं। कोई कोई खोआ भी नहीं डालते। पानी में उबली गाजर को पानी से निकाल कर और घी डाल कर भून लेते हैं और शकर मेवा डाल कर हलुआ आदि बना लेते हैं। परन्तु पानी की उबली गाजर का सत सब निकल जाता है। खूखस रह जाता है। यह गुणकारी नहीं होता। खोये की गुलाबजामुन और फटे दूध के रसगुल्ला में जो अन्तर होता है वही पानी के और दूध के हलुवे में होता है।

लौकी का हलुआ

लौकी को छील कर धो डालो और उसे घियाकस से इस प्रकार कसो कि उसके बीज न गिरने पावें। बीच का गूदा और बीज फेंक दो। कढ़ाई में पाव भर लौकी के लच्छे और सेर भर दूध डाल कर आग पर रक्खो। उसको चलाती रहो। जब दूध का बिल्कुल खोआ हो जाय तब उसमें तीन छटांक शकर मिला दो। थोड़ी देर चलाकर उतार लो और पिसे हुये इलायची दाने मिला कर तैयार करो। यदि बर्फी बनानी हों तो शक्कर डाल कर आग पर थोड़ी देर और रख कर चलाती रहो, और उसे थाली में जमा दो। वर्क लगा कर ठण्डी होने पर बर्फी काट लो। यह लौकी की बर्फी हो जायगी।

कद्दू का हलुआ

पके कद्दू को छील काट कर धो डालो। फिर पतीली में पानी डाल कर उसके मुंह पर कपड़ा बाँध दो और उस पर छिले

हुए कद्दू के टुकड़े रख कर तश्तरी से ढक दो और आग पर रक्खो। जब कद्दू भाप से गल जावे तब उतार कर सिल बट्टे से पीस लो। फिर हथेली से दबा कर निचोड़ डालो ताकि पानी सब निकल जावे। जितनी कद्दू की पिट्ठी हो उसी के बराबर शक्कर ले कर एक तार की चाशनी बनाओ और उसमें यह कद्दू की पिट्ठी डाल कर थोड़ी देर करछी से घोटो। जब पानी बिल्कुल न रहे और हलुवे जैसा हो जावे तब एक सेर कद्दू में चार माशे केसर के हिसाब से केसर पीस कर डालो और चलाती जाओ, जिसमें पानी सूख जावे। यह हलुआ स्वाद में अच्छा होता है। परन्तु यह ध्यान रहे कि कद्दू की पिट्ठी का पानी सब निकल जावे नहीं तो हीक रह जावेगी, इसी कारण केशर डालना बहुत जरूरी है।

आलू का हलुआ

आलू उबाल लो और गल जाने पर उतार कर छील लो फिर सिल बट्टे से पीस लो। कड़ाई में घी डाल कर मंदी आग पर रक्खो। आलू की पिट्ठी घी की कड़ाई में डाल दो और भून लो। यह कड़ाई में लगता बहुत है। अतः पलटे से बराबर चलाते रहना चाहिये। जब कड़ाई में लगना बन्द हो जावे और घी भी छोड़ दे तथा रंग बदल कर सुगन्ध आने लगे तब समझो कि भुन गया है। आलू की पिट्ठी को भूनने से पहले तौल लो। जितनी पिट्ठी हो उसी के बराबर की शक्कर लेनी चाहिये। जब आलू की पिट्ठी भुन जावे तब अन्दाजन तिगुना पानी डाल कर बराबर चलाती रहो ताकि गुठले न पड़ें। जब घी छोड़ने लगे और पानी सूख जावे तब शक्कर

डाल कर कुछ देर चूल्हे पर और चलाओ। जब शक्कर अच्छी तरह मिल जावे तब उतार लो। यदि मेवा डालनी हो तो वह भी तैयार करके डाल दो। यह हलुआ फलाहार में भी सम्मिलित है।

तिल के लड्डू—गुड़ के

तिल को धोकर निथार लो जिससे कंकड़ पानी में नीचे बैठ जायगें और सुखाकर छान फटककर साफ कर लो। तिल चाहे काला हो या सफेद। साफ करने के बाद कढ़ाई में डालकर मद्दी २ आग से भून लो फिर सेर भर तिल हो तो तीन पाव गुड़ की चाशनी बनाकर तिल डाल दो और पानी हाथ में चुपड़ती जाओ और लड्डू बाँधती जाओ। हाथ में पानी चुपड़ने से दो लाभ होंगे एक तो हाथ नहीं जलेगा दूसरे हाथ में तिल नहीं चिपकेगा। यह लड्डू गरम गरम ही बाँधे जाते हैं ठंडा हो जाने पर नहीं बँधते।

तिल के लड्डू—बूरा के

सफेद धुली तिल्ली बाजार से मगा लो और सेर भर तिल्ली हो तो सेर भर शक्कर की चाशनी बनाओ और आध सेर खोया भूनकर डालो। पिस्ते काटकर डालो और भूनकर तिल्ली चाशनी मिलाकर हाथ में पानी चुपड़ कर गरम गरम तिल्ली के लड्डू बाँधती जाओ।

तिलकुट

सेर भर धुले तिल को इमाम दस्ते से कूट लो और फिर तीन पाव गुड़ डालकर फिर कूटो ताकि गुड़ तिल का एकजी

होजाय। छूट जाने पर निकालकर बतन में रख लो और खाने के काम में लाओ।

आटे के लड्डू (शक्कर के)

आटे के बराबर घी लेकर हलुए के समान ही बादामी रंग का भून लो। आग मंदी रक्खो। आग पर से उतार कर बराबर की शक्कर मिला दो। इच्छा अनुकूल मेवा इलायची मिला दो और लड्डू बाँधकर रख लो।

आटे के लड्डू (गुड़ के)

उपरोक्त भाँति से आटे को भूनकर आटे से आधा गुड़ फोड़कर उसमें मिला दो। बहुत मंदी आग पर रखकर ही गुड़ मिलाओ ताकि गुड़ गलकर आटे में मिल जावे। फिर लड्डू बाँध लो।

आटे के लड्डू (गुड़ के)—दूसरी विधि

आटे को पजीरी की भाँति थोड़े घी में भून लो। फिर दूसरी कढ़ाई में जितना घी डालना हो उतना लेकर उसमें आटे से आधा गुड़ फोड़कर डालो और मंदी आग पर रक्खो। जब गुड़ घी में बिल्कुल मिल जावे तब यह सेका हुआ आटा अथवा कसार उसमें मिलाकर लड्डू बाँध लो। गुड़ डालकर लड्डू जाड़े में ही बनाते हैं क्योंकि गुड़ गरम होता है।

बेसन के लड्डू

बेसन को बराबर का घी डालकर मंदी आग पर भून लो।

ज्यादा भुने बेसन के लड्डू स्वादिष्ट होते हैं। बराबर की शक्कर मिलाकर मेवा इलायची डालकर लड्डू बाँध लो।

सूजी के लड्डू

सूजी को भी उपरोक्त विधि से घी डालकर भून लो और बराबर की शक्कर मिलाकर लड्डू बाँध लो। मेवा आदि इच्छा अनुसार डाली जा सकती है।

लड्डू आटे में बेसन मिलाकर

आटा और बेसन बराबर लेकर मिला लो और घी में भून लो। जब सुगंध आने लगे और रंग बदल जावे तब उतार लो और बराबर की शक्कर मिलाकर लड्डू बाँध लो।

लड्डू चूरमा के

अच्छा मोयन डालकर जरा कड़ा आटा सान लो फिर उसकी मोटी मोटी पूरी या पराठे बना लो। इनको गरम गरम ही इमाम दस्ते में कूटकर एकसार करलो और लोहे या पीतल की चलनी से चाल लो ताकि सब एकसार हो जावे। फिर कढ़ाई में थोड़ा घी डालकर मंदी आग पर इसे भूनो, फिर बराबर की शक्कर अथवा आधा गुड़ डालकर लड्डू बाँध लो। मेवा और खुशबू जो डालना चाहो डाल दो।

यदि लड्डू न बनाने हों तो वैसे ही भूनकर शक्कर मिलाकर चूरमा को खाने के काम में लाओ।

लड्डू भुने मूँग के

बड़े बड़े मूँग लेकर उन्हें भाड़ में भुनवालो, और फिर साफ

करलो ताकि बालू आदि कूड़ा जो उसमें हो सब साफ़ हो जावे। चक्की से दाल दलकर उसके छिलके फटककर निकाल दो और फिर साफ़ दाल को चक्की से पीसकर उसका आटा तैयार कर लो। उसमें घी गरम करके डाल दो और बराबर की शक्कर मिला कर उसके लड्डू बाँध लो। यह लड्डू ताकत बहुत करते हैं।

मूँग की पिट्ठी के लड्डू

मूँग की दाल को भिगोदो, जब छिलका उतरने लगे तब उसे ऐसा साफ़ धोओ कि छिलके सब अलग हो जावें। साफ़ दाल को चलनी टेढ़ी करके उसमें रख दो ताकि उसका पानी सब निकल जावे। फिर सिलबट्टे से उसे बारीक पीस लो। कढ़ाई में घी और यह पिट्ठी डालकर मंदी आग पर भूनो। चलाने के लिये पलटा अच्छा होता है, क्योंकि यह पिट्ठी कढ़ाई में लगती बहुत है। उसको बराबर छुड़ाती जाओ नहीं तो जल जाती है। जब रंग बादामी हो जावे और सुगंध आन लगे, और कढ़ाई में न लगे तब पिट्ठी को भुना समझना चाहिये। तब उसमें आध सेर दाल की पिट्ठी में डेढ़पाव शक्कर, इलायची के पिसे दाने, मेवा आदि डाल और मिलाकर लड्डू बाँध लो।

उर्द की पिट्ठी के लड्डू

उर्द की दाल भिगोकर धो डालो और छिलके निकालकर फेंक दो। दाल को सिलबट्टे पर बारीक पीस लो। दाल में पानी न रहने पावे। फिर बराबर का घी डालकर उपरोक्त विधि से

पिठ्ठी को भूनो। फिर आध सेर दाल की पिट्ठी में डेढ़ पाव शक्कर डालो और मेवा इलायची डालकर लड्डू बाँध लो।

लड्डू उर्द के आटे के

उर्द की धुली दाल लेकर चक्की में बारीक पिसवा लो। उर्द के आटे को धाँस कहते हैं। उसको घी में आटे की भाँति भून लो। भुन जाने पर बराबर की शक्कर मेवा इलायची आदि मिला करे लड्डू बाँध लो।

नुखती के लड्डू

सेर भर ताजा बारीक पिसा हुआ बेसन घोलकर हाथ से खूब फेंट लो। किसी बर्तन में थोड़ा पानी लो, उसमें एक छोटी पकौड़ी डालकर देखो। यदि वह पानी पर उतराने लगे तो समझो कि बेसन तैयार हो गया, और यदि वह पानी के नीचे बैठ जावे तो और फेंटना चाहिये। कढ़ाई म घी डालकर आग पर रक्खो। आग बहुत तेज नहीं होनी चाहिये। नुखती बनाने की मोटे छेद की पौनी होती है। उसको कढ़ाई पर रखकर और बेसन डालकर ठोंकती जाओ, ताकि नुखती कढ़ाई में गिरती जावें। उसे दूसरी पौनी या लोहे की सींक से उलट पलट करती जाओ। कढ़ाई में नुखती इतनी ही गिरें कि घी में उतराती रहें, नहीं तो वह फूलेगी नहीं। बेसन का घोल यदि पतला हो जाता है तो नुखती लम्बी या चपटी हो जाती है। तीन सेर शकर की चाशनी बनाकर रख लो। नुखती सिक जाने पर निकाल निकाल कर उस चाशनी में डालती जाओ। घी साथ में न जाने पावे गरम नुखती चाशनी में

डालने से ठीक से रस भर जाता है। कुछ लोग चाशनी में खाने का पीला रंग डाल देते हैं। चाशनी में केवड़ा या गुलाबजल भी डालते हैं। कटे हुए पिस्ते और किशमिश तथा इलायची के दाने डालकर लड्डू बाँध लेते हैं। कुछ लोग साबत कालीमिर्च डालना भी पसंद करते हैं।

लड्डू हरे चने के

हरे चने लेकर छील लो। उनको धोकर सिलपट्टे पर बारीक पीस लो। घी में भूनकर शक्कर मिलाकर लड्डू बाँध लो।

पूरन पोली

पावभर चने की दाल को बीन साफ़ करके और धोकर सेर भर दूध में पकाओ। उसको चलाती रहो, जब तक दूध का खोआ न हो जावे। यह दाल पतीली में नीचे लग जाती है। फिर उतार कर सिल पट्टे से बारीक पीस लो। यह पिट्ठी कड़ाई में डालकर और पावभर शक्कर डालकर आग पर रक्खो और चलाती रहो जब तक शक्कर का पानी न सूख जावे, फिर उतार लो। उसमें बारीक कटे हुए पिस्ते और पिसी इलायची मिला दो। थोड़ा मैदा दूध से सान लो। छोटी छोटी लोई लेकर पतली बेलो और यह तैयार पिट्ठी भर कर फिर लोई कर लो और बेल लो। तवे पर घी लगाकर पराठे की भाँति सेको। इसमें मैदा की परत बहुत पतली होती है, अतः मंदी आग से सेकना चाहिये। इसको वर्क लगाकर या वैसे ही खाने के काम में लाओ। यह एक प्रकार की

मिठाई है जो महाराष्ट्र में बहुत बनाई जाती है और बहुत स्वादिष्ट होती है।

गुलाब जामुन

सेर भर ऐसा चिकना खोआ लो जो अँगुली और अगूठे से मींजने पर आटे की तरह पिस जावे, रवादार न हो और घी निकला हुआ भी न हो। इसमें पावभर मैदा और आधा पाव दही डालकर आटे की भाँति गूँध लो, जिससे सब एकसार हो जावे। इसकी छोटी छोटी लोई लम्बी या गोल गुलाब जामन की भाँति बनाकर रखती जाओ। ढाई सेर शक्कर की चाशनी बनाकर एक छोटी अगीठी में थोड़े से जलते कोयले डालकर चाशनी का बर्तन उस पर रक्खा रहने दो ताकि चाशनी गरम रहे। कड़ाई में घी डालकर गरम होने पर गुलाब जामन उसमें डालकर और उलट पलटकर सेकती जाओ, और लाल हो जाने पर उतार कर चाशनी में डालो। उसके साथ घी न जाने पावे। इस प्रकार उसमें आवश्यकतानुसार रस भर जावेगा। गुलाबजामन अधिक सिकी अच्छी होती है परन्तु यह ध्यान रहे कि जलने न पावे।

जलेबी

सेर भर मैदा में आठ तोला दही और चार तोला घी मिला कर घोल लो और मथ लो। फिर खमीर तयार होने के लिये, घड़े या हाँडी म भर दो। जाड़े म तीसरे दिन खमीर तयार होता है और जेठ बैसाख के दिनो म एक दिन में ही तयार हो जाता है। जब खमीर तयार हो जाव तब तइ म घी डाल कर आग पर रक्खो

दूसरी विधि बेसन की बर्फी

सेर भर बेसन में तीन छटाक भैंस का दूध बराबर एक सार हाथ से मिला दो और उस बेसन को इकट्ठा करके जमा दो और ढक दो। २-३ घंटे बाद उसमें दाना पड़ जावेगा। उसे चलनी से चाल लो और घी में भून कर उपरोक्त विधि से ही बर्फी बना लो।

दूध की रोटी

यह रोटी मैदा की बनाई जाती है और दूध की रोटी कहलाती है। परन्तु दूध इसमें डाला नहीं जाता है। पाव भर मैदा में पाव भर घी और पाव शक्कर मिला कर सान लो। इसमें पानी नहीं डालते हैं आधी छटाक भर के लगभग की लोई लेकर उल्टी थाली पर गोल गोल रोटी के समान हाथ से थपेड़ कर रोटी बना दो और चाँदी के वर्क लगा दो। भिगो कर छीले हुए पिस्ते भी महीन काट कर उसमें छिड़क कर चिपका दो। कोयले की अंगठी में मंदी आग पर वह थाली रोटी सहित रखदो। जब जानो कि रोटी सिक गई है तब उतार लो। इसमें अन्दाज की बहुत जरूरत है ताकि जलने न पावे। चौड़े बर्तन में पानी भर कर थाली उस पर रखदो ताकि ठण्डी हो जावे। ठण्डी होने पर रोटी को पलटे से उतार लो।

आलू के मीठे लच्छे

बड़े बड़े सेर भर आलू लेकर उनको घीयाकस से कस लो या चाकू से महीन काटकर पानी में डालदो। एक गोला छीलकर कसलो। बादाम की मींगी छटाँक भर। भिगोकर छीलकर काटलो। छटाक भर चिरौंजी भिगोकर मसल

कर धोकर रक्खो । आधी छटाँक पिस्ते भिगोकर छीलकर काटो । डेढ़ छटाँक किशमिश धो बीनकर साफ़ करलो । उबलते हुए पानी में यह कटे हुए आलू डालकर ढक दो । दो तीन मिनट में यह कुछ गल जावेंगे, उसको उतार कर चलनी में रख दो ताकि सब पानी निकल जावे । एक चौड़ी पतीली लेकर उसमें आलू मेवा और शक्कर की दो तीन एक के बाद एक तह लगा दो । आधी छटाँक दूध में केसर घोलकर उसमें डाल दो । उसे बहुत मदी आग पर रक्खो । ऊपर से तश्तरी ढक दो और उस पर भी जलते हुए कुछ कोयले डाल दो । १० मिनट के बाद उतार लो और लोहे की सींक से उसे चला दो ताकि केसर ठीक से मिल जावे । यह खाने में बहुत स्वादिष्ट होता है । फलाहार में भी इसे सम्मिलित कर सकते हैं ।

नुखतीदाने

पाव भर ताज़ा बारीक पिसाहुआ बेसन घोलकर हाथ से खूब फेंट लो । किसी बर्तन में थोड़ा पानी लो । उसमें एक छोटी पकौड़ी डालकर देखो यदि वह पानी पर उतराने लगे तो समझो बेसन तैयार हो गया और यदि नीचे बैठ जावे तो और फेंटना चाहिये । कढ़ाई में घी डालकर आग पर रक्खो । आग बहुत तेज़ नहीं होनी चाहिये । नुखती बनाने की मोटे छेद की पौनी होती है उसको कढ़ाई पर रक्खो और बेसन डालकर ठोकती जाओ ताकि नुखती कढाई में गिरती जावें । उसे दूसरी पौनी से या लोहे की सींक से उलट पुलट कर सेक लो और पौनी से घी निचोड़कर

निकाल लो। कढ़ाई म नुखती इतनी ही गिरे कि घी में उतराती रहे नहीं तो वह फूलेगी नहीं। बेसन का घोल यदि पतला हो जाता है तो नुखती लम्बी या चपटी हो जाती है। तीन पाव शकर की चाशनी बना लो और सिकी हुई नुखती चाशनी में डालती जाओ। गरम नुखती गरम चाशनी में डालने से रस अच्छी तरह भर जाता है। कुछ लोग चाशनी में खाने का पीला रग भी डालते हैं नुखती दानों में केवड़ा या गुलाब जल भी डालते हैं। नुखती कोई कोई गीली पसद करते हैं कोई कोई आग पर रखकर चाशनी का पानी सुखा लेते हैं।

पचामृत या चरणामृत

पचामृत में पाँच चीजें मिलाई जाती हैं। कच्चा दूध यदि सेर भर हो तो पाव भर दही और आधा सेर पानी तथा एक माशा शहद और एक बूँद घी ये पाँचों चीजें मिलाकर पंचामृत जब तैयार हो जावे तब रुचि अनुसार शक्कर मिला दो।

केशर बादाम का दूध

दूध में एक उबाल आने पर सेर भर दूध में छटाँक भर बादाम भिगोकर छील-पीसकर डाल दो और केशर अदाज से इतनी पीसकर डालो कि दूध का रग पीला हो जावे केशर बादाम शक्कर डालने के बाद दो चार उफान आ जाने पर उतार लो और ठढा करके पीने के काम में लाओ यह दूध स्वादिष्ट हो जाता है और जाड़े के दिनों में गुणकारक भी होता है।

बासूँदी

बासूँदी दूध की बनाई जाती है। सेर भर दूध लेकर उसे मदी आग पर औटाओ। यह ध्यान रहे कि वह जलने न पावे, या कढाई में नीचे न लग जावे। पिस्ते भिगोकर छील काटकर तयार कर लो। केसर इतनी घोटकर रक्खो जिसके डालने से दूध का रग कढी जैसा हो जावे। जब दूध औटकर आधा रह जावे तब डेढ छटाक शक्कर और केशर डालकर मिला दो और एक दो उबाल आने पर उतार लो, फिर कटे हुये पिस्ते डाल दो और खाने के काम में लाओ। इसको एक प्रकार से केशर मेवा की खीर समझो।

रबड़ी

दूध को कढाई में डालकर आग पर रख दो। आग मदी रक्खो। सेर भर दूध में डेढ छटाँक शक्कर डाल दो। फिर जैसे जैसे दूध में उबाल आवे उसको तथा मलाई को करछी से कढाई के किनारों पर लगाती जाओ। जब दूध का केवल आठवां हिस्सा रह जावे और सब किनारे लग जावे तब उतार लो। चारों ओर से करछी से लच्छे खुरच कर बचे दूध में डाल दो जरा सा केवड़ा या गुलाब जल ठण्डा होने पर डाल दो।

पेड़े

ताजा चिकना खोवा सेर भर लो ऐसा चिकना जो उँगली और अँगूठे के मलने से पिस जावे, रवा न हो। एक छटाँक ताजा घी डालकर कढाई को आग पर रक्खो। फिर खोवा डालकर मदी

आग पर ऐसा घोटो कि जलने न पाये। बराबर उसे चलाती रहो। फिर एक छटाक घी और डाल दो, जब खोए का रंग बादामी हो जावे तब आधा पाव शक्कर डालकर मिला दो। फिर उतार लो। फिर चौदह छटाँक बूरा डालकर हाथ से मलकर मिला दो। बड़ी इलायची के दाने पीसकर मिला दो और छोटी छोटी लोई बनाकर हाथ से चपटा करके पेड़ा बना लो।

खोवे की बर्फी

सेर भर खोवा ऐसा चिकना लो जो उँगली और अँगूठे के मलने से पिस जावे और रवा न दिखाई पड़े। फिर उसे कड़ाई में डालकर मंदी आग पर भूनो। बराबर चलाती रहो जिससे जल न जावे। जब बादामी रंग होने लगे तब तीन पाव शक्कर मिला कर उतार लो। थाली में इलायची के दाने पीसकर और पिस्ते छील काटकर फैला दो। उस पर यह शक्कर मिला खोया एकसार फैला दो। कुछ ठण्डा होने पर ऊपर से चाँदी के वर्क लगा दो और चाकू से बर्फी काट लो। बिल्कुल ठण्डा होने और कड़ा जमने पर बर्फी उतार लो।

खोवे की बर्फी–विधि दूसरी

कुछ लोग खोये को बिना भूने ही बर्फी बनाते हैं। यह एक प्रकार का कलाकन्द हो जाता है जो गर्मी में सुबह से शाम तक खराब हो जाता है।

इसमें खोए में शक्कर मिलाकर थाली में हाथ से जमा देते हैं और फिर चाकू से काटकर बर्फी बना लेते हैं। इसकी बर्फी कड़ी नहीं जमती है। इसका खोया स्वादार होता है।

पिस्ते की बर्फी

पावभर पिस्ते पानी में भिगो कर और यदि जल्दी हो तो उबाल कर छील लो और सिल बट्टे से पीस लो। इसे कड़ाई में डालकर मदी आग पर ४-५ मिनट भूनो। अधिक भूनने से खराब हो जावेगा और रग भी हरे से काला हो जावेगा। दूसरी कड़ाई में आध सेर शक्कर म छटाँक भर पानी डालकर चाशनी बना लो। चाशनी गोली की होनी चाहिये। फिर वह पिसा हुआ पिस्ता मिलाकर थाली म जमा दो। कुछ ठडा होने पर चाँदी के वर्क लगादो और चाकू से काटलो। जम जाने पर बर्फी अलग करलो।

राष्ट्रीय बर्फी

खोवे की बर्फी पहली विधि से ही तैयार करलो और शक्कर मिला दो फिर नीचे पिस्ते की बर्फी की पतली तह लगा दो। जिसकी विधि ऊपर लिखी है उसके ऊपर सफेद खोए की तह लगादो और सबसे ऊपर केशर मिले पीले खोए की तह लगा दो। इस बर्फी का रग राष्ट्रीय झण्डे का सा होता है इसलिये इसे राष्ट्रीय बर्फी कहते हैं। खोवा आवश्यकता अनुसार लेकर भूनकर और शक्कर मिलाकर

तैयार करलो उसमें से आधा सफेद रहने दो और आधेमें केशर मिला कर पीला करलो और उपरोक्त विधि से राष्ट्रीय बर्फी तैयार करलो।

बादाम की बर्फी

बढ़िया कागजी बादाम लो ताकि कड़वे न निकलें। मींगी निकाल कर भिगोदो,जब छिलका छूटने लगे तब छीलकर पीस डालो पिस्ते की बर्फी की भांति पावभर मींगी के लिये आधसेर शक्कर की चाशनी गोली की बनालो। चाशनी में पिसी हुई बादाम की पिट्ठी अच्छी तरह मिलादो और थाली में उसे जमादो कुछ ठण्डी होने पर वर्क लगाकर चाकू से बर्फी काटलो। कड़ी जमजाने पर बर्फी अलग कर लो। यदि कड़वे बादाम न हो तो यह बर्फी खाने में स्वादिष्ट और लाभकारी होती है।

गोले की बर्फी

गोला कच्चा या सूखा लेकर उसका छिलका छील डालो, और उसे कस लो बहुत बारीक या जरा मोटा जैसी इच्छा हो। पाव भर कसे हुए गोले के लिये आधसेर शक्कर की चाशनी गोली की तयार कर लो। फिर कसा हुआ गोला उसमें डालकर मिला दो और थाली में जमादो। चाँदी के वर्क लगाकर चाकू से काटदो और ठण्डी होने पर बर्फी निकाल लो। पीली बनानी हों तो चाशनी में केसर घोटकर मिलादो।

चिरौंजी की बर्फी

पाव भर चिरौंजी को बीनकर साफ कर लो। आध सेर शक्कर की गोली की चाशनी बनाकर उसमें चिरौंजी मिलाकर थाली में जमा दो और चाकू से काट लो। ठंडी होने पर निकाल लो।

मूंगफली की बर्फी

भुनी मूंगफली को छीलकर दोनों छिलके निकाल दो और साफकर लो। यदि मूंगफली के दाने पावभर हों तो आधा सेर शक्कर की गोली की चाशनी बनाकर उसमें मूंगफली के दाने मिला दो और थाली में जमा दो और चाकू से काट लो। ठण्डी होने पर निकाल लो।

से घी निचोड़ कर उतार लो। इस प्रकार फीके गुना तैयार हो गये। यदि मीठे गुना बनाने हों तो सेर भर मैदा में छटाँक भर मोयन डालकर मिलादो पाव भर गुड़ पानी में घोलकर उससे मैदा सान लो और उपरोक्त विधि से गुने बनाकर तैयार कर लो।

मीठी और फीकी पूरी या टिकिया

सेर भर मैदा में आध पाव मीठे तेल का मोयन डालकर मिला दो पानी से कड़ा सान लो फिर छोटी छोटी लोई बनाकर पूरी की भाँति परन्तु जरा मोटी बेलो फिर किनारे पर दो दो गूँथन लगाकर रखती जाओ। कड़ाई में घी डालकर आग पर रक्खो घी गरम होने पर पूरी उसमें डालकर सेक लो सिक जाने पर चौनी से घी निचोड़कर उतार लो यह तो फीकी पूरी बनी। यदि मीठी बनानी हों तो सेर भर मैदा में छटाँक भर मीठे तेल का मोयन डालकर मिलादो। पाव भर गुड़ पानी में घोलकर मैदा सान लो और उपरोक्त विधि से पूरी बनाकर तैयार करलो।

फल मैदा के

सेर भर मैदा में आध पाव मीठे तेल का मोयन डालकर पानी से कड़ा सान लो और उसकी लोई बना लो और आम की सी शक्ल बनाकर दोनों ओर से अगूठा और उँगली से दबा दो। इस प्रकार फल की शकल हो जावेगी। बीच बहुत मोटा न रहना चाहिये। छोटे या बड़े जैसे बनाने हों बना बनाकर रखती जाओ, गीले कपड़े से

ढक दो। फिर कढ़ाई में घी डालकर आग पर रक्खो और होने पर इन फलों को कढ़ाई में डालकर मन्दी आग पर सेको, सिकजाने पर पौनी से घी निचोड़ कर उतार लो। यह फीके ही बनाये जाते हैं।

सुहाल फीके

सेर भर मैदा में आध पाव मीठे तेल का मोयन डालो और पानी से कड़ा सान लो। फिर लोई बनाकर पूरी के बराबर बेल लो उनमें सींक से दो चार छेद कर दो। फिर कढ़ाई में घी डालकर आग पर रक्खो और गरम हो जाने पर यह सुहाल सेक लो और पौनी से घी निचोड़कर उतार लो। यह नमकीन फीके दोनो तरह के बनते हैं, नमकीन आगे बता चुकी हूँ यह फीके बताये हैं।

माठ

सेर भर मैदा में पाव भर मीठे तेल का मोयन डाल दो फिर पानी डालकर कड़ा सान लो। पाव भर के अदाज की एक लोई बनाकर बेल लो। घी डालकर कढ़ाई को आग पर रक्खो। आग मंदी रहे। घी गरम होने पर इसे उलट पलटकर खूब ऐसा सेको कि अन्दर तक सिक जावे, क्योंकि यह मोटा होता है। और खस्ता बनता है। फिर सिकने पर पौनी से घी निचोड़ कर उतार लो। यह फीके ही बनाये जाते हैं।

मंगौड़ी तोड़ना

जितनी मंगौड़ी बनानी हों अदाज से मूँग की दाल भिगो दो जब दाल भीग जावे तब सिलबट्टे से पीस लो और साथ में जरासा हींग भी अदाज का डालकर पीस लो। लालमिर्च, धनिया, सौंठ, गरम मसाला पिसा हुवा मिला दो और पानी अदाज से मिला दो और काफी मथो ताकि मंगौड़ी खस्ता बनें फिर साफ चटाई पर या थालियों में घी चुपड़कर छोटी छोटी मँगौड़ी तोड़ दो और धूप में सुखा दो। जब सूख जावें तब उतारकर किसी बर्तन में ढककर रख दो ताकि चूहे खराब न करे और जब जितनी जरूरत हो निकालकर बना लो जैसा पहले बता चुकी हूँ।

अध्याय ९

फलाहार

बहुत से ऐसे व्रत होते हैं जिसमें अन्न नहीं खाया जाता केवल फलाहार होता है। अब मैं उनका बनाना बताऊँगी।

खरबूजे की मींगी की बर्फी

विधि पहली

पाव भर खरबूजे की छिली मींगी को बीन फटककर साफ कर लो। फिर कढ़ाई आग पर चढ़ाकर उसे भून लो, जब मींगी फूल जावे तब निकाल लो। आध सेर शकर की गोली की चाशनी बनाकर मींगी मिलादो और थाली में जमा दो। चाकू से काट लो। ठंडी होने पर निकाल लो।

विधि दूसरी

खरबूजे की पाव भर छिली मींगी को बीन फटककर साफ कर लो। फिर कढ़ाई को आग पर चढ़ाकर मींगी भून लो। जब वह फूल जावे तब उतार लो। और इमामदस्ते से कूट लो, ताकि वह बारीक हो जावे। फिर उपरोक्त विधि से चाशनी बनाकर उसमें मिलाकर बर्फी जमादो। इसमें चाँदी का वर्क लगाकर बर्फी काट लो और ठंडी होने पर अलग कर लो।

मखाने की बर्फी

पाव भर मखाने लेकर बीन लो और एक-एक मखाना तोड़ कर देख लो कि उसके अन्दर कीड़ा तो नहीं है। साफ होने पर, घी कड़ाई में डालकर आग पर रक्खो। गरम होने पर मखाने उसमें तल कर निकाल लो। फिर उसमें थोड़ा पानी छिड़ककर, फिर तलने को कड़ाई में डालो। इसी प्रकार एक बार और कर लो। आधसेर शक्कर की गोली की चाशनी बनाकर यह तले हुए मखाने मिला कर थाली में जमा दो और चाकू से काट लो ठण्डा होने पर निकाल लो।

तले हुए मखाने को कूटकर बर्फी जमाने से अधिक अच्छी होती है।

रामदाने की बर्फी

पाव भर रामदाना लेकर साफ कर लो। कड़ाई आग पर रक्खो। कड़ाई गरम होने पर थोड़ा थोड़ा रामदाना कड़ाई में डालकर एक कपड़े से चलाती जाओ नहीं तो यह फूलकर उछटेगा और सब फैल जावेगा। जब भुन जावे तब आधा सेर शक्कर की गोली की चाशनी बनाकर रामदाना मिला दो और थाली में जमा दो और चाकू से काट दो ठंडा होने पर निकाल लो।

घुइयाँ पगी हुई

एक सेर मोटी मोटी गोल घुइयाँ लेकर छील डालो और पानी से खूब साफ धोकर उसके पतले पतले काट लो। जरा पानी सुखाने के लिये कपड़े पर फैला दो। फिर कड़ाई में घी डालकर

आग पर रक्खो। घी गरम होने पर घुइयों के कतलों को तल लो। तले हुए थकों से दुगनी शक्कर लेकर गोली की चाशनी बनाकर यह घुइयों के थर्क मिलाकर थाली में जमा दो और चाकू से काट दो ठण्डे होने पर उतार लो।

मखाने की खीर

सेर भर दूध में आधी छटाक मखाने डालते हैं। यों तो मखाने के बड़े टुकड़े करके भी डालते हैं परन्तु यदि उनको साफ करके बारीक टुकड़े कर लिये जावें तो खीर अच्छी बनती है। खीर मद्दी आग से बनानी चाहिये। दूध में उबाल आने पर यह तयार मखाने डाल दो, जब दूध और मखाने मिलाकर गाढ़े हो जावें तब उसमें आधा पाव शक्कर डाल दो। दो तीन मिनट आग पर रहने के बाद उतार लो। केसर इलायची डाल दो।

रामदाने की खीर

भुने हुए रामदाने को उफान आने के बाद दूध में डाल दो। कुछ देर खदक आने पर शक्कर डाल दो और एक उफान आजाने पर उतार लो।

रामदाना दही के साथ

भुने हुये रामदाने को शक्कर मिले दही के साथ खाते हैं यह खीर तथा लड्डू बर्फी आदि सबसे ज्यादा स्वादिष्ट लगता है।

रामदाने की पजीरी

रामदाने को साफ करके कड़ाई आग पर रक्खो। गरम हो

जाने पर थोड़ा थोड़ा रामदाना डालकर कपड़े से चलाकर भून लो। रामदाना फूल जाने पर निकाल लो।

जब सब रामदाना भुन जावे तब चक्की या सिल बट्टे से उसे बारीक पीस लो और बराबर की शक्कर मिलाकर खाने के काम में लाओ।

सिंघाड़े की पंजीरी

सूखे सिंघाड़े बाजार में मिलते हैं। उन्हें लाकर बीन कर इमामदस्ते या चक्की से बारीक पीस लो और चलनी से वह आटा चाल लो। कड़ाई में थोड़ा घी डालकर आग पर रक्खो, और वह सिंघाड़े का आटा डालकर भूनो। करछी से चलाती रहो। जब सुगन्ध आने लगे और उसका रँग बादामी होने लगे तब उतार लो और पिसी हुई शक्कर या बूरा बराबर का लेकर मिला दो। पंजीरी तयार हो गई।

धनिये की पंजीरी

धनिया बीनकर साफ करलो और चक्की से बहुत बारीक पिसवा लो पिसने के बाद उसे चलनी से छान लो फिर कड़ाई में धनिया डालकर मन्दी आग पर कड़ाई रक्खो और करछी से चलाती जाओ जब भुनने की सुगन्ध आने लगे तब उतार लो और बराबर की शक्कर मिला दो। कुछ लोग धनिये को बीनकर साफ कर लेते हैं और साबुत को ही भून कर पिसवा लेते हैं और शक्कर मिलाकर पंजीरी बना लेते हैं।

मीठी शकरकन्दी

शकरकन्दी को छीलकर कतले काट लो या छोटे टुकड़े कर लो और धो डालो। मदी आग पर पतीली में सेर भर कटी हुई शकरकन्दी और पाव भर शकर डालकर ढक दो। थोड़ी देर में शकरकन्दी गल जायँगी और शकर की चाशनी तैयार होकर उसमें मिल जावेगी। इस प्रकार बन जाने पर पतीली उतार लो।

कूटू का आटा बनाने की विधि

कूटू का आटा घर में अच्छा तयार होता है बाजार में किर-किरा और काला सा आता है। बढ़िया कूटू का आटा तयार करने की यह विधि है। कूटू मंगाकर चलनी से चाल लो ताकि छोटा कूड़ा और रेता निकल जावे। फिर कूटू को इस प्रकार धोओः—कूटू पानी में डालकर ऊपर ऊपर से निकालती जाओ मिट्टी ककड़ नीचे पानी में बैठ जावेंगे कूटू हलका होने से ऊपर आ जावेगा। फिर धूप में सुखा दो। सूख जाने पर बीन लो शायद कोई अनाज या और कोई कूड़ा रह गया हो। फिर उसे चक्की से दलकर फटक लो, और चलनी से चालकर छिलके फेंक दो। फिर उसका बारीक आटा पीस कर चाल लो और काम में लाओ।

कूटू के आटे की पूरी

कूटू के आटे को पानी से सान लो और परथन लगाकर पूरी बेलो। साधारण आटे की पूरी की भाँति कढाई में घी डाल कर आग पर रक्खो और पूरियाँ बना लो।

कूटू की पकौड़ी साधारण

कूटू के आटे में नमक और काली मिर्च डालकर बेसन की पकौड़ी के घोल की भाँति पानी डालकर घोल तयार कर लो। कढ़ाई में घी डालकर आग पर रक्खो गरम होने पर उसकी छोटी गोल पकौड़ी उसमें डालती जाओ करछी से उलट पलट कर उसे तल लो और तयार होने पर निकाल लो।

कूटू की पकौड़ी दहीदार

उपरोक्त प्रकार से पकौड़ी बनाकर उन्हें पानी में डालती जाओ। दही लेकर उसे मथ लो या किमी चलनी या कपड़े से छान लो। फिर उसमें नमक, पिसी हुई कालीमिर्च, भुना पिसा जीरा डालकर मिला दो। पकौड़ी भीग जाने पर उस दही में डालकर खाने के काम में लाओ।

कूटू की पकौड़ी आलू डालकर

आलू छीलकर पतले कतले काट लो और पानी में खूब साफ धो लो। उपरोक्त विधि से कूटू के आटे में नमक और पिसी हुई कालीमिर्च डालकर कुछ पतला घोल तैयार कर लो। फिर आलू के कतले उसमें डाल दो। कढ़ाई में घी डालकर आग पर रक्खो। आग बहुत तेज न हो। आलू कूटू के घोल में लपेट लपेट-कर घी गरम होने पर डालती जाओ। करछी से उलट-पलटकर करारी सेक लो, और बन जाने पर उतार कर खाने के काम में लाओ।

कुट्टू के चीले

कुट्टू के आटे में नमक और पिसी हुई कालीमिर्च डालकर पकौड़ी की भाँति पानी डालकर घोल तैयार कर लो। आग पर तवा रक्खो, गरम होने पर उस पर घी लगा दो। फिर हाथ से घोल लेकर तवे पर डालो और उँगलियों से पतला फैला दो। चारों ओर करछी से घी टपका दो। सिकने पर पलटे से उतारकर उलट दो और घी लगादो, सिकने पर पलट दो और दूसरी ओर भी घी लगा दो। सिकने पर उतार लो। कुट्टू का चीला तैयार हो गया।

कुट्टू का पाटौड़ा

कुट्टू के आटे में नमक डालकर उसे पकौड़ी से कुछ पतला घोल घोलकर पतीली में डाल दो और उसको आग पर रक्खो। उलटे चमचे से बराबर चलाती रहो, नहीं तो गुठले पड़ने का डर रहता है। जब यह गाढ़ा पड़ जाये, खदबदाने लगे और पक जाये तब उतार लो। थाली में घी लगाकर उसे फैला दो ठण्डा होने पर बर्फी-सी काट लो। दही को मथकर थोड़ा पानी डालकर घोल लो नमक, तथा भुना पिसा जीरा मिला दो और यह पाटौड़ा उसमें डालकर खाने के काम में लाओ।

कुट्टू का हलुआ

कढ़ाई में घी डालकर आग पर रक्खो और कुट्टू का आटा भी उसमें डाल दो। मंदी आग रक्खो। करछी से चलाती जाओ

और उस आटे को भूनती जाओ, जब रंग पलटने लगे और भुनने की सुगंध आने लगे तब पानी डालकर भली प्रकार उलटे चमचे से चलाओ और बराबर की शकर डाल दो। उसको मिलाकर चलाती रहो, और पानी सूख जाने पर उतार लो।

कूट्टू के परौंठे

कूट्टू का आटा पानी से सान लो। बहुत कड़ा न होने पाये। फिर लोई बनाकर परथन लगाकर पराठे की भाँति बेल लो। तवे को आग पर रक्खो। तवा गरम होने पर उस पर घी लगादो और यह कूट्टू का पराठा साधारण गेहूँ के पराठे की भाँति घी लगाकर सेक लो और उतार लो।

सिंघाड़े के आटे की पूरी

गोल घुइयाँ मँगाकर उसे धोकर उबाल लो गल जाने पर उतारकर छील लो। पावभर सिंघाड़े के आटे में उबली हुई पाव भर घुइयाँ मिला दो। फिर जितने पानी की आवश्यकता हो डाल कर उसको पूरी के आटे की भाँति सान लो। यह पूरी भी थोड़ा परथन लगाकर बेली जायेगी। कड़ाई में घी डालकर आग पर रक्खो गरम होने पर पूरी तलकर उतार लो। बिना घुइयाँ के सिंघाड़े का आटा सानना भी मुश्किल है और लस न होने के कारण पूरी भी नहीं बेली जा सकती।

सिंघाड़े का मीठा पाटोड़ा

पतीली में थोड़ा सा घी डालकर आग पर रक्खो, उसमें

सिंघाड़े का आटा डालकर करछी से चलाकर उसे भूनो। पावभर आटे में तीन छटाक शक्कर के हिसाब से पानी में घोल लो। सिंघाड़े का आटा भुन जाने पर वह घोल डालकर बराबर चलाती रहो, जब वह पककर गाढ़ा हो जावे तब उतार कर थाली में घी लगाकर जमा दो। ठण्डा होने पर बर्फी काट लो। यह मीठा पाटोड़ा तैयार हो गया।

सिंघाड़े का हलुआ

कढ़ाई में घी तथा सिंघाड़े का आटा बराबर डालकर आग पर रक्खो और करछी से चलाकर उसे भूनो। पावभर शक्कर में पानी डालकर घोल तैयार कर लो। जब वह भुन जावे तब वह शर्बत उसमें डाल दो और चलाती रहो। पानी खुश्क आने पर उतार लो। इच्छानुसार मेवा, इलायची डालकर खाने के काम म लाओ।

सिंघाड़े का फीका पाटोड़ा

पतीली में थोड़ा-सा घी डालकर आग पर रक्खो उसमें सिंघाड़े का आटा डालकर करछी से चलाकर उसे भूनो। सिंघाड़े के आटे के भुन जाने पर अंदाज का पानी डालकर बराबर चलाती रहो जब वह पककर गाढ़ा हो जावे तब उतारकर थाली में घी चुपड़ कर पाटोड़ा जमा दो ठंडा होने पर बर्फी काट लो यह फीका पाटोड़ा तैयार हो गया अब दही को मथकर इकसार कर लो और पिसी हुई काली मिर्च तथा सेंधा नमक मिला दो और फीका पाटोड़ा दही के साथ खाओ।

नमकीन मखाने

मखानों को लेकर खूब साफ बीन लो और दो दो टुकड़े करके देख लो कि अन्दर कीड़े तो नहीं हैं। फिर कढ़ाई में घी डाल कर आग पर रक्खो और मखाने तलकर निकाल लो फिर पानी के छींटे देकर उनको दुबारा तलो एक बार फिर ऐसा ही करो इस प्रकार तलने से मखाने खस्ता हो जाते हैं फिर पिसी हुई काली मिर्च तथा पिसा हुआ सेंधा नमक मिला दो और खाने के काम में लाओ।

सिंघाड़े का साग

कच्चे सिंघाड़ों को छीलकर धो डालो फिर पतीली में घी डाल कर आग पर रक्खो और जीरा डाल दो। जब छौंक तैयार हो जावे तब सिंघाड़े के दो दो टुकड़े करके पतीली में डाल दो और सेंधा नमक, काली मिर्च पिसी हुई पतीली में डाल दो। रकाबी में पानी डालकर पतीली पर ढक दो। आग मंदी रहनी चाहिये। सिंघाड़े के गल जाने पर उतार लो। इच्छानुसार अम्ची पिसी हुई खटाई भी डाल सकते है।

अन्य फलाहारी साग

आलू, घुइयाँ के साग ही ज्यादातर फलाहार के साथ खाये जाते हैं जिनमें सेंधा नमक, पिसी हुई काली मिर्च डाली जाती है। इसमें हल्दी तथा लाल मिर्च बिलकुल नहीं पड़ती हैं। इसके बनाने की विधि साधारण सागों की भाँति ही है। खटाई डालने की इच्छा हो तो इमली, अमचूर, दही, नीबू आदि में से चाहे जिसकी डाल सकते हैं। यह खटाइयाँ सब फलाहार में सम्मिलित हैं।

अध्याय ७

अचार तथा मुरब्बे

कच्चे आम का तेल का अचार

आम ऐसे गद्दर लो जिन पर एक या दो मेह पेड़ पर पड़ गये हों। उनको धोकर ऊपर का नक् चाकू से काटकर फेंक दो। फिर सरौते से काटकर चार छै टुकड़े कर लो। गुठली निकालकर फेंक दो। कुछ लोग उस आम का ऐसा चौफाँका करते हैं कि फाँकों को जुड़ा रहने देते हैं और उनमें मसाला भरकर अचार बनाते हैं, परन्तु इस प्रकार अचार तयार होने पर परसने के समय कठिनता होती है। पाँच सेर आम के लिये यह मसाला कूट पीस कर तयार कर लोः—नमक ढाई पाव, लाल मिर्च ढाई छटाँक, राई ढाई छटाक हल्दी ढाई छटाक, धनियाँ पाँच छटाँक, दाना मेथी पाँच छटाक, सौंफ पाँच छटाक। यह मसाला थोड़े से कड़वे तेल में सान कर कटे आमों में भर दो या फाँकों मे मिलाकर अमृतबान में भर दो। चार पाँच दिन धूप में रक्खा रहने दो फिर इतना तेल उसमें भर दो कि अचार से चार उँगल ऊपर रहे। महीने बीस दिन में जब तेल कुछ सूख जावे तब और डाल दो ताकि सूखा रह जाने से फफूँद न जावे। तेल ऊपर तक रहना

चाहिये। बढ़िया कोल्हू का तेल मँगाना चाहिये। एक दो बार अमृतबान को इस प्रकार हिलावें कि अचार की फाँक या आग इधर उधर हो जावें। कुछ लोग तेल को औटाकर और ठण्डा करके डालते हैं।

अचारों को निकालते समय इस बात का सदा ध्यान रक्खो कि गीले या अनाज की सुगन्ध के हाथ न लगने पावें। इसको साफ चम्मच या काँटे या लकड़ी के चमचे से निकालना चाहिये।

कच्चे आम का अचार बिना तेल का

ऐसे गदर आम लो जिन पर दो चार मेह पेड़ ही पर पड़ गये हों। आँबी को खूब धोकर ऊपर का नक्कू काटकर फेक दो। फिर उसकी चार छै फाँक सरौते से काट लो, और गुठली निकाल कर फेक दो, या उनको ऐसा काटो कि गुठली निकल जावें, परन्तु फाँकें एक में ही जुड़ी रहें। फिर यह मसाला कूट पीस कर मिला दो या भर दो। पाँच सेर आँबी में नमक ढाई पाव, लाल मिर्च ढाई छटाक, हल्दी ढाई छटाक, राई ढाई छटाक, धनिया पाँच छटाक, सौंफ पाँच छटाक, दाना मेथी पाँच छटाक शक्कर सवासेर यह सब मसाला मिलाकर आंबी में भरकर अमृतबान में डाल के ढक दो। आठ दस रोज धूप और ओस में रक्खा रहने दो जब बन जावे तब खाने के काम में लाओ। यह अचार बहुत बढ़िया होता है।

कच्चे आम की छिली फाँको की नमकीन अचारी या कुट्टी

कच्चे आम को धोकर छील डालो और फिर गुठली पर से फाँके उतार लो। सेर भर गूदे में आध पाव नमक डालकर धूप में रखदो। जब पानी छूट जावे तब दूसरे दिन पानी में से फाँके निकाल कर कपड़े पर धूप में सुखा दो। रात को फिर उसी पानी में डाल दो। ऐसे दो तीन दिन करो फिर आधी छटाक पिसी हुई हल्दी और आधी छटाँक लालमिर्च उसमें मिलादो। उसे हिलाकर, दो तीन दिन और धूप में रक्खो। यह खट्टी अचारी तैयार होगी।

कच्चे आम की मीठी अचारी–शक्कर की

कच्चे गूदेदार आम लेकर धो डालो और छीलकर फाँके उतार लो, गुठली फेंक दो, और सेर भर फाँको में सेर भर शक्कर और छटाक भर नमक मिलाकर किसी पत्थर या चीनी की बड़ी कूँडी या चौड़े बर्तन में डालकर धूप में रख दो। आठ-दस दिन तक धूप में रक्खा रहने दो, ताकि चाशनी पक जावे। अचार पर एक कपड़ा जरूर ढक दो ताकि धूल, मक्खी, चींटी आदि न गिरने पावें। चींटी से बचाने की बहुत आवश्यकता है। तैयार होने पर आधी छटाँक लाल मिर्च मिलाकर अमृतबान में डाल दो। अमृतबान को ढककर उसके मुँह पर एक साफ कपड़ा बाँध देना चाहिये, ध्यान रहे कि अमृतबान के बाहर मीठा एक बूँद भी न टपकने पावे।

कच्चे आम की मीठी अचारी—गुड़ की

उपरोक्त विधि से फाँके और मसाला आदि तैयार करलो और शक्कर के बदले बढ़िया गुड़ फोड़ कर डालो। तैयार हो जाने पर एक-एक फाँक देखकर अमृतबान में भरो, और चाशनी को छान लो, ताकि गुड़ का जो कुछ कूड़ा हो निकल जावे।

कच्चे आम की फाँकों की मीठी अचारी—विधि दूसरी

उपरोक्त विधि से आम छीलकर फाँकें तैयार कर लो और उसमें नमक हल्दी लगाकर रख दो। पानी छूट जाने पर तीसरे दिन किसी लकड़ी की ट्रे या कठौए में कपड़ा फैलाकर उस पर इसे धूप में फैला दो ताकि पानी सब निकल जावे। तीन दिन इस प्रकार सूख जाने पर गुड़ अथवा शक्कर की चाशनी आग पर तैयार करो। सौंफ तथा धनिये को कड़ाई में भूनकर पीस लो फिर यह फाँकें चाशनी में डालकर आग पर खूब पका लो। लालमिर्च पिसी हुई, धनिया तथा सौंफ मिला दो। ठण्डा होने पर अमृतबान में भरकर रख दो।

कच्चे आम के लच्छों की मीठी अचा

गूदेदार कच्चे आम लेकर धो डालो, और चाकू से छीलकर चीयाकस से कसकर लच्छे बना लो, गुठली फेंक दो। सेर भर लच्छों में सेर भर शक्कर अथवा तीन पाव गुड़ और छटाक भर नमक डालकर पत्थर या चीनी की कूँडी अथवा पथरी में भरकर धूप में रख दो और ऊपर से एक कपड़ा ढक दो। ताकि धूल, मक्खी

आदि कुछ न गिरें। चींटी भी न चढ़ने पावे। आठ दस दिन में जब चाशनी पक जावे तब आधी छटाक पिसी लालमिर्च मिला दो।

कच्चे आम के लच्छों की मीठी अचारी—दूसरी विधि

उपरोक्त विधि से लच्छे तैयार करके उसमें नमक हल्दी लगा कर रख दो। तीसरे दिन एक कपड़े पर धूप में फैला दो, ताकि पानी सब निकल जावे। तीन दिन धूप में रक्खे रहने पर गुड़ या शक्कर की चाशनी तैयार करके यह लच्छे उसमें डालकर पकने दो। पक जाने पर उतार कर पिसी हुई लालमिर्च और इलायची मिला दो। सौंफ और धनिये को भून पीसकर मिला दो और ठन्डा होने पर अमृतबान में भर कर रख दो।

सूखे अमचूर का अचार या गलका

अमचूर या जिसे आम की सूखी खटाई कहते हैं, सेर भर लेकर धोकर उबाल लो। गल जाने पर उतार लो फाँकों को चलनी में डाल दो ताकि पानी सब निकल जावे फिर थोड़ा सा घी और हींग कढ़ाई म डालकर आग पर रक्खो। हींग भुन जाने पर वह खटाई तीन सेर गुड़, और थोड़ा पानी उसमें डाल दो। धनिया आधी छटाक, सौंफ आधी छटाक, दाना मेंथी सवा तोला, लाल-मिर्च आधी छटाक, यह सब मसाला साफ करके, भूनकर कूट लो। और जब अमचूर और गुड़ पककर लिपटवाँ से हो जावें तब उपरोक्त मसाला मिला दो, और आग पर से उसे उतार लो। ठण्डा होने पर अमृतबान में भर दो। यह भी बहुत स्वादिष्ट बनता है।

मुरब्बा आम का

कच्चे आम गोल वाले ऐसे मँगाओ जो, गूदेदार हों। उनको धोकर छीललो और मोटी और बड़ी फाँके उतारलो। इनको चाकू या सुए से थोड़ा गोद लो। और पानी में डालकर उबाल लो। फाँकें बहुत अधिक न गलने पावे। फिर दो सेर फाँकों के लिये तीन सेर शक्कर के हिसाब से चाशनी बना लो जब चाशनी गाढ़ी होवे तब यह फाँकें उसमें डाल दो, उसके डालने से चाशनी पतली हो जावेगी। ३-४ मिनट पकने पर फाँके निकाल लो और चाशनी फिर पकने दो, गाढ़ी होने पर फाँकें फिर डाल दो। इस प्रकार तीन बार करो और फिर उतार लो। ठण्डा होने पर थोड़ी सी केसर घोट कर डाल दो। मुरब्बा तयार हो गया।

नौरतन चटनी

एक सेर कच्चे आम लेकर धो डालो और छीलकर चाकू से गूदा उतार लो फिर मघा, साँभर नमक छटाँक छटाँक भर, धनिया १ तोला, बड़ी जायफल, जाविञी, और दालचीनी एक एक माशे, पोदीना डेढ़ तोला और अदरक छिली कटी आधी छटांक डालकर चटनी पीस लो। फिर बादाम की मींगी एक तोला, पिस्ता छ माशे, किशमिश साफ़ की हुई और धुली हुई आध पाव इन सब को पोंछकर तनिक घी में भून लो आध पाव उबले और कटे छुहारे, आध सेर शक्कर की चाशनी करके सब चीज खूब मिला लो और उतार कर ठण्डी होने पर अमृतवान में भर दो।

सेब का मुरब्बा

सेर भर बड़ी सेब लेकर धो डालो और छील लो। उसकी चार फाँक करके बीच का बीज वाला हिस्सा काट कर फेंक दो। कोई कोई साबत सेब का मुरब्बा बनाते हैं उसमें बीच का हिस्सा बुरा मालूम होता है। डेढ़ सेर शक्कर की चाशनी बनाकर उसमें यह सेब डाल दो और पकने दो जब सेब गल जावे और चाशनी पक कर गाढ़ी हो जावे तब उतार लो और ठण्डा करके अमृतबान में भर दो।

आँवले का मुरब्बा

आँवले चैत के महीने में अच्छे होते हैं तब बड़े बड़े पके आँवले मँगावे यों तो माघ फाल्गुन में भी मुरब्बा डालते हैं। आँवले ऐसे मँगावे जो पेड़ पर से तोड़े गये हों और जमीन पर अपने आप गिरकर चोट खाए हुए न हों। आँवले को दो दिन तक पानी में भीगा रहने दो फिर वह पानी फेंक दो और दूसरा पानी बदलकर उसमें थोड़ा चूना और वह आँवले डाल दो। दो दिन इस प्रकार पड़ा रहने के बाद निकाल कर उन्हे चाकू या सूए से गोद डालो और उबाल लो फिर सेर भर आँवले के लिये डेढ़ सेर शक्कर की चाशनी बनाओ और गाढ़ी बन जाने पर उसमें यह आँवले डाल दो। उसके डालने से चाशनी पतली हो जावेगी। अत चार पाँच मिनट बाद आँवले निकाल लो और चाशनी पकने दो, जब वह फिर गाढ़ी हो जावे तब फिर आँवले डाल दो। इस प्रकार तीन बार करो फिर पकने दो जब चाशनी

गाढ़ी हो जाय, और जानों कि आँवले मीठे हो गये होंगे सब उतार लो। ठण्डा होने पर अमृतबान में भरकर रख दो। गर्मी के दिनों में चाँदी के वर्क के साथ लपेट कर खाने से बहुत लाभ कारी होते है।

आलू का अचार

आलू को धोकर उबाल लो। गल जाने पर उतार कर छील लो। आलू बड़े हो तो चार, नहीं तो दो टुकड़े करके अमृतबान में डाल दो, आलू के ऊपर तक चार अँगुल पानी डाल दो, पिसी हुई हल्दी राई नमक और मिर्च डालकर मिला दो। सर्दी में तीन दिन धूप में रक्खो। खट्टा होने पर खाने के काम में लाओ।

गाजर का अचार

गाजर काली हो तो अच्छा है। उसके अचार का रंग अच्छा होता है। उनको छील डालो और काटकर बीच का नेड़ा निकाल दो। उबालकर पानी फेंक दो। फिर पानी, पिसी हुई हल्दी, राई, नमक, तथा मिर्च डालकर धूप में रख दो। सर्दी में चौथे दिन तयार हो जावेगा।

सेम का अचार

सेम को लेकर धो डालो और उनके नक्कू तोड़कर बीच से चीर कर देख लो, कभी कभी इसमें कीड़ा निकल आता है। फिर उबाल लो। गल जाने पर उतार लो पानी फेंक दो अमृतबान में यह सेम, पानी, पिसा हुआ नमक, हल्दी, लाल मिर्च

राई भी डाल दो। धूप में एक दो दिन रक्खो। खट्टा होने पर खाने के काम में लाओ।

लौकी का अचार

लौकी कच्ची लेकर धो डालो और छीलकर मोटी फाँकें काट लो। उसे उबाल लो गल जाने पर उतार लो और चलनी में डालकर ठण्डा कर लो ताकि पानी भी सब निकल जाये। फिर अमृतबान में भरकर पिसा हुआ नमक, हल्दी, लालमिर्च तथा राई साफ़ करके और पीसकर डाल दो। पानी ऊपर तक डाल दो, फिर धूप में रख दो। बिना धूप के रक्खे ही दो तीन दिन में तयार हो जाता है। इसको जल्दी ही खतम कर देना चाहिये नहीं तो सड़ जाता है।

लसोढ़े का अचार

लसोढ़े को साफ करके ऊपर का डण्ठल आदि निकाल दो, धोकर उबाल लो। इधर की तरफ लसोढ़े के बीज के अन्दर कीड़ा बड़ी जल्दी पड़ जाता है। अत: लसोढ़े जैसे ही चलने लगें तभी अचार डाल देना चाहिये। लसोढ़े के गल जाने पर उतार लो और चलनी में डालकर ठण्डा कर लो ताकि पानी भी सब निकल जावे। अमृतबान में लसोढ़े भर दो और सेर भर लसोढ़े में आध पाव नमक, आधी छटाँक हल्दी, आधी छटाँक लाल मिर्च और आधी छटाँक राई साफ करके और पीसकर डाल दो। पानी इतना डाल दो कि लसोढ़े के ऊपर तक आ जावे। धूप में रख दो, और तीसरे चौथे दिन खट्टा होने पर खाने के काम में लाओ।

हरी मिर्च का अचार

मोटी मोटी हरी मिर्च लेकर धो डालो, उनके नक्कू तोड़कर फेंक दो। एक पतीली में पानी गरम करके उतार लो और उसमें यह मिर्च तीन चार मिनट के लिये डाल कर निकाल लो। फिर ठण्डी करके पिसा हुआ नमक, हल्दी और राई तथा पानी डालकर रख दो। तीसरे दिन खट्टी होने पर खाने के काम में लाओ।

हरी मिर्च का अचार–दूसरी विधि

हरी मिर्च ऐसी लो जो ताजा हो सड़ी या सूखी न हो। फिर उनको चीरकर उबलते हुए पानी में डालो और थोड़ी देर के लिये ढक दो। फिर पानी में से निकालकर फरेरी कर लो ताकि पानी बिल्कुल न रहे। फिर इनके लिये यह मसाला तैयार करो सेर भर मिर्च में नमक आध पाव, धनिया आधी छटाँक, दाना मेथी सवा तोला, सौंफ सवा तोला यह सब कूट पीसकर भर दो। ऊपर से कच्चा डोरा लपेट दो ताकि मसाला न निकले और अमृतबान म भरकर नीबू का रस इतना निचोड़ दो कि मिर्चों के ऊपर तक आ जावे या इतना ही अर्कनाना डाल दो।

हरी मिर्च का अचार–तीसरी विधि

यदि मिर्च जल्दी तयार करनी हो तो उपरोक्त विधि से गरम पानी में डालकर जोश दे लो, फिर ठंडी और फरेरी करके नमक और नीबू का रस डाल दो। एक दिन में खट्टी होकर खाने के लायक तयार हो जावेगी।

चने का अचार

मोटे सफ़ेद काबली चने लेकर उन्हें बीनकर पानी में भिगो दो, दो दिन भीगने पर उसे पाँच छै पानी से धो डालो फिर उनमें से ऊपर से मोटे चने निकाल कर कपड़े पर फैला दो और फरेरा होने पर उसमें नमक मिर्च हल्दी और राई मिलाकर रख दो। दूसरे दिन बढ़िया सरसों का तेल लेकर गरम कर लो और उतार कर ठण्डा होने दो। बिल्कुल ठण्डा होने पर चने में इतना डाल दो कि उनके ऊपर दो अँगुल तक हो जावे। कभी-कभी धूप में रख दो, कुछ दिन में खट्टे होकर खाने लायक हो जावेंगे।

कटहर का अचार

मोटे बीज वाले सफ़ेद कटहर को बाजार से छिलवा कटवा कर मँगवा लो। यदि बिना छिला कटा आवे तो हाथ में तेल या घी लगाकर तब छीलो काटो, नहीं तो हाथ में उसका दूध लग जाने से इतना चिपकना हो जाता है कि बड़ी मुश्किल से साफ होता है। कटहर के टुकड़ों को धोकर उबालने को आग पर रक्खो। गल जाने पर उतार लो और डलिया या चलनी में पसा लो, जिससे पानी निकल जावे और कटहर ठण्डा हो जावे। फिर उसके रेशे अलग कर दो और गूदा अलग कर दो। बीज को छीलकर उसका कड़ा छिलका निकाल दो, फिर उसके दो टुकड़े कर लो। रेशे डालना चाहो तो मिला दो, नहीं तो अलग कर दो। कुछ लोग बिना इतनी सफ़ाई किये कटहल के बड़े-बड़े टुकड़े

का ही अचार डाल देते हैं। इस तैयार किये हुए सेर भर कटहर में आध पाव नमक, आधी छटाँक हल्दी, आधी छटाँक लालमिर्च, आधी छटाक राई साफ करके पीसकर कटहर म मिला कर अमृत धान में भर दो और धूप में रख दो। पानी भी डाल दो। तीसरे चौथे दिन खाने लायक हो जावेगा यदि अधिक दिन रखना हो तो पानी निकालकर, सरसों का बढ़िया तेल लेकर औटा कर और ठण्डा करके डाल दो। कटहल के ऊपर तक तेल होना चाहिए। उसे हिलाकर कभी कभी धूप में रखती रहो।

करौंदे का अचार

करौंदों को लेकर खूब साफ धो डालो, साबत ही या चीरकर नमक राई हल्दी मिर्च मिलाकर एक दो दिन रख दो, फिर उसमें बढ़िया सरसों का तेल डाल दो, जो करौंदो के ऊपर तक आ जावे। फिर हिलाकर कभी कभी धूप में रखती रहो।

टैंटी का अचार

टैंटी लेकर धो डालो, उसके डण्ठल तोड़कर फेक दो, और नमक, पानी डालकर दो तीन दिन धूप में रख दो। जब खट्टा होकर पीला रग पड़ जावे तब सरसों का बढ़िया तेल लेकर उसमें डाल दो। कुछ दिन में खाने लायक हो जावेंगी।

गाजर का अचार-तेल का

गाजर को लेकर धो डालो और छीलकर दो फाँक करलो, बीच का नेड़ा निकालकर फेक दो। फिर उनको उबाल लो, और

गल जाने पर उनको उतार कर चलनी में रख दो। ठण्डी होने पर माजर को राई के अचार की भाँति डाल दो। कुछ लोग नमक, हल्दी, मिर्च और पिसी हुई राई मिलाकर रख देते हैं पानी नहीं डालते। दो दिन में खट्टा होने पर, सरसों का बढ़िया तेल डाल दो ऐसा अचार ठहर जाता है। यदि पानी का अचार डाला हो तो खट्टा होने पर पानी से निकाल दो और तेल डाल दो।

आलू का अचार तेल—का

आलू का राई का अचार डाल दो। दो तीन दिन में जब खट्टा हो जावे तब पानी निकाल कर फेंक दो और कड़वा तेल डाल दो। यदि पानी न डाला हो तो वैसे ही तेल डाल दो।

सेम का अचार तेल का

सेम को साफ करके धो डालो और इतना उबालो कि गल जावे फिर पिसा हुआ नमक, हल्दी, लाल मिर्च तथा पिसी हुई राई मिलाकर रख दो। तीसरे दिन बढ़िया कड़वा तेल डाल दो। कभी कभी धूप में रखते रहो कुछ दिन में तयार जावेगा।

लमोड़े का अचार तेल का

पूरब के लमोड़े की गुठलियों में प्राय कीड़े जल्दी हो जाते हैं। अत' शुरू मौसम में ही कच्चे लमोड़े अचार के लिये ले लेने चाहिये। उन्हें इतना उबाल लो कि गल जावे। डण्ठल और टोपी तोड़कर फेंक दो। ठण्डा करके नमक पिसी हुई राई, हल्दी और लाल मिर्च, तथा पानी लमोड़े म डालकर अमृतबान में रख दो तीसरे दिन तयार हो जायेगा तीसरे दिन उसका पानी निकालकर

तेल डाल दो और ऊपर तक भर दो ताकि तेल खसोड़े के ऊपर तक रहे तेल औटाकर और ठण्डा करके भी डाला जाता है यह अचार जल्दी ही तयार हो जावेगा और ठहरता भी है ।

मटर का अचार

बड़ी और ताजा मटर लो और छील कर धो डालो । उसमें पिसा हुआ नमक, हल्दी, लाल मिर्च, तथा पिसी हुई राई मिला कर रख दो । दो दिन धूप में रक्खो, तीसरे दिन उसमें तेल डाल दो । कुछ दिन में तयार हो जावेगा ।

करेले का अचार

करेले को लेकर धो डालो और छीलकर बीच में से काटकर देख लो । ताकि कोई कीड़ा या सड़ा न हो । फिर उनको उबलते हुए पानी में पाँच मिनट पड़ा रहने दो । उसमें थोड़ा नमक डाल दो, फिर निकालकर अच्छी तरह निचोड़ लो । उबलते पानी में थोड़ी देर रखने से जोश लग जावेगा । करेला बिल्कुल गलेगा भी नहीं और कड़ा भी नहीं रहेगा । इसका मसाला, आम के तेल के अचार की भाँति ही होता है । नमक लाल मिर्च राई हल्दी, धनिया, सौंफ, सब पीसकर मसाला तयार कर लो, फिर इसको थोड़े कड़वे तेल में मिलाकर करेले म भर दो, और अमृतबान में भर कर रख दो । तीसरे दिन इतना तेल अमृतबान में भर दो कि करेले के ऊपर आजावे कभी कभी धूप में रखती रहो । अमृतबान को ऐसे हिला दो कि करेले हिल जावें । तेल बढ़िया हो । उसे औटाकर और ठण्डा करके भी डाला जाता है ।

परवल का अचार

अच्छे ताजा परवल लेकर उन्हें हल्का हल्का छील लो, फिर धोकर उबलते पानी में पाँच मिनट रखकर जोश दे लो और निकाल लो। ठण्डा होने पर उसमें उपरोक्त करेले के मसाले की भाँति ही मसाला तयार करके परवल को बीच में से चीर चीर कर उसमें भरती जाओ। सब भर जाने पर अमृतबान में भरकर रख दो। तीसरे दिन बढ़िया कड़वा तेल परवल के ऊपर तक भर दो। कभी कभी अमृतबान को धूप में रख दो और हिला दो। तेल औटाकर और ठण्डा करके भी डाला जाता है। इससे अचार अधिक दिन तक ठहर सकता है।

खरबूजे का अचार

खरबूजे कच्चे और छोटे लो उसको गरम उबलते पानी में हल्का सा जोश दे लो, फिर ठण्डा होने पर बीच में से काटकर बीज निकाल दो। उपरोक्त विधि से ही मसाला तयार करके मसाले को तेल में मिलाकर खरबूजे में भर दो। फिर अमृतबान में भरकर रख दो। तीसरे दिन कड़वा तेल उसमें ऊपर तक भर दो। कभी कभी धूप में रखती रहो कुछ गल जाने पर और खट्टा होने पर खाने के काम में लाओ।

सिंघाड़े का अचार

कच्चे सिंघाड़े लेकर उसकी नोकें तोड़ डालो और गरम पानी में थोड़ा उबाल लो फिर छीलकर पिसा हुआ नमक और राई

लगाकर रख दो। तीसरे दिन कड़वा तेल डालकर धूप में रक्खो खट्टा हो जाने पर खाने के काम में लाओ।

नीबू का अचार मीठा विधि पहली

सेर भर ताजा और रसदार नीबू लेकर धो डालो और दो फाँक करके अमृतबान के मुँह पर साफ कपड़ा लगाकर उस पर निचोड़ लो, ताकि बीज सब रह जावें। और रस अन्दर चला जावे। नीबू में भी बीज न रहने पावे नहीं तो सड़ जावेगा फिर उस निचोड़े हुए नीबू के टुकड़ों को भी अमृतबान में डाल दो। और यह मसाला पीस कूट कर डाल दो, नमक आध पाव, हल्दी आधी छटाक, लाल मिर्च आधी छटाक पावभर शक्कर भी डाल कर मिला दो। पाँच—सात दिन तक उसको हिलाती रहो। महीने डेढ़ महीने में, अचार तयार हो जावेगा नीबू का अचार कार्तिक के महीने से पहले नहीं डालना चाहिये, अन्यथा वह ठहरता नहीं है।

विधि दूसरी

सेर भर ताजा और रसदार नीबू लेकर धो डालो, और उसकी दो या चार फाँक कर लो या जुड़ा रहने दो। फिर उसमें से चाकू की नोक से सब बीज निकालकर फेंक दो। पावभर शक्कर आध पाव नमक आधी छटाक पिसी हुई लाल मिर्च तीनों को मिला लो फिर नीबू की यदि फाँक करली हों तो मसाले में मिला दो, और यदि जुड़ी हुई हों, तो यह मसाला भर दो। और

अमृतबान में भरकर रख दो। शक्कर के कारण उसमें पानी छूट जावेगा। पाँच सात दिन तक नित्य हिलाती रहो। अचार तयार हो जावे तब खाने के काम में लाओ।

नीबू का अचार नमकीन—विधि पहली

नीबू के अचार में सबसे मुख्य बात यह है कि नींबू कार्तिक का अधिक ठहरता है, और भादों का कम। सेर भर नीबू लेकर धो डालो। एक साफ धुला और निचोड़ा हुआ कपड़ा अमृतबान के मुँह पर रख दो। नीबू काटकर निचोड़ती जाओ, ताकि बीज सब कपड़े म रह जावे और रस नीचे अमृतबान में चला जावे। नीबू में भी बीज एक भी न रहने पावे। जब सब नीबू का रस निकल जावे तब बीज फेंक दो और नीबू की निचोड़ी हुई फाँकें अमृतबान में डाल दो। आध पाव नमक कुटा पिसा और आधी छटाक कालीमिर्च कुटी पिसी डाल दो। अचार को ढककर रख दो और नित्य हिला दिया करो। महीने डेढ़ महीने में खाने लायक हो जावेगा।

नीबू का नमकीन अचार—विधि दूसरी

सेर भर रसदार नीबू लेकर धो डालो फिर उन्हें चार फाँक करलो या जुड़ा रहने दो, परन्तु बीज सब निकाल देने चाहिये। फिर उसको अमृतबान में डाल दो। उसमें आधापाव नमक, आधी छटाक हल्दी और आधी छटाक लाल मिर्च, सब पिसी कुटी चीजें डालकर मिला दो। कभी कभी हिला दिया करो। महीने भर में तैयार हो जावेगा।

अचार नारंगी का मीठा

नारंगी का अचार भी नीबू की भाँति मीठा और नमकीन दोनों प्रकार का होता है। छोटी नारंगियों को हजारा भी कहते हैं। यह नीबू से भी छोटी होती हैं, और गुच्छे में आती हैं। खाने में बहुत खट्टी होती है। इनको धोकर दो दो फाँक कर लो। फिर नमक, शक्कर और लालमिर्च पिसी हुई मिलाकर अमृतबान में भरकर रख दो। यह नीबू से जल्दी तैयार होता है।

अचार नारंगी का नमकीन

नारंगियों को धोकर दो दो फाँक कर लो। नमक और कालीमिर्च पिसी हुई, अथवा, नमक हल्दी और लालमिर्च पिसी हुई डालो। इस अचार को रोज हिलाती रहो। जल्दी तैयार करना हो तो दो चार दिन धूप में रख दो।

अदरक का अचार

अदरक को छीलकर कतले कर लो, और फिर बारीक काट कर धो डालो। फिर किसी पत्थर या शीशे के बर्तन में डालकर अन्दाज़े का नमक डालकर मिला दो। नीबू का इतना रस उसमें निचोड़ दो कि अदरक तर हो जावे। यह अचार एक घंटे में तैयार हो जाता है। इसे जल्दी ही खतम कर देना चाहिये, क्योंकि अधिक ठहरता नहीं है।

छोटी हड़ का अचार

एक सेर ऐसी छोटी हड़ लो, जो न तो बहुत बड़ी हों न बहुत छोटी। इनको तीन दिन तक पानी में भिगोये रक्खो और पानी नित्य बदल दिया करो। फिर चौथे दिन पानी में से निकाल कर फरेरी कर लो। सेर भर नीबू का रस, पाँचो नमक तीन तीन तोला, भुना सुहागा एक तोला, गुलाबी सज्जी ६ तोला, जवाखार नौ तोले, सौंठ, कालीमिर्च, पीपल एक एक तोला, दालचीनी ३ तोले, हींग ६ माशे, काला जीरा ६ तोले, सफ़ेद भुना ज़ीरा नौ तोले, सौंफ, धनिया एक एक तोला, लौंग ६ तोले, इनको साफ़ करके महीन कूट पीस छानकर नीबू के रस में मिलाकर हड़ में मिला दो। अमृतबान में भरकर धूप में रख दो। कुछ दिन में तैयार हो जावेगा। यह अचार पेट की तकलीफ़ के लिये बहुत अच्छा होता है।

अजवायन का अचार

अजवायन पाव भर लेकर भिगो दो और धोकर कंकड़ मिट्टी साफ़ करलो फिर चलनी से चालकर बीन लो, और कपड़े पर धूप में सुखा दो। जब पानी सूख जावे तब आधी छटाक नमक और यह अजवायन अमृतबान में भरकर ऊपर से नीबू का रस इतना निचोड़ दो कि अजवायन रस में खूब भीग जावे। दो एक दिन उसे हिला दो जब रस सब सूख जावे, तब धूप में कपड़े पर सुखाकर रख लो जब यह सूख जावे तो अमृतबान में भरकर रखदो। इसके खाने से खाना हजम होता है। पेट में दर्द हो तो इसके खाने से लाभ होता है।

छोटी पीपल का अचार

पसारी के यहाँ से छोटी पीपल मँगाकर साफ कर लो और पावभर पीपल और पिसा हुआ आधी छटाक नमक अमृतबान में डालकर ऊपर से नीबू का रस इतना निचोड़ दो जिसमें पीपल भीग जावे और दो एक दिन उसे हिला दो। जब रस सूख जावे तब धूप में कपड़े पर सुखा लो और अमृतबान में भरकर रख लो। यह भी खाना हजम करती है और इसके खाने से भूख लगती है, खाने में यह स्वादिष्ट भी होती है।

करौंदे का मुरब्बा

करौंदे को धोकर दो फाँक करलो। फिर बराबर की शक्कर लेकर उसकी गाढ़ी चाशनी बना लो। तीन तार की चाशनी बन जाने पर उसमें वह करौंदे डाल दो और आग पर ही रहने दो। तीन चार मिनट में चाशनी पतली हो जावेगी। करौंदे को निकाल लो और चाशनी पकने दो। चाशनी गाढ़ी होने पर फिर करौंदे डाल दो। इस प्रकार तीन चार करो फिर उतार लो। ठण्डा होने पर अमृतबान में भरकर रख दो चाहो तो जरासी केसर उसमें डाल दो। एक कपड़ा अमृतबान के मुँह पर बाँध दो ताकि चींटी न चढ़ने पावे।

रसभरी का मुरब्बा

पीली पीली (हरी न हो) रसभरी को लेकर छील लो और धो डालो। बराबर की शक्कर लेकर उसकी चाशनी बनालो। चाशनी पक जाने पर रसभरी उसमें डाल दो।

अध्याय ८

जच्चा का खाना

गोला मींगी मखाने भी जच्चा के खाने में शामिल हैं परन्तु उनकी विधि आगे बता चुकी हूँ। अब मैं कुछ ऐसे खाने बताती हूँ जो जच्चा के लिये ही बनते हैं।

हरीरा बादाम का

बादाम फोड़कर पानी में भिगोदो, और भीग जाने पर छील लो। फिर सिलबट्टे से खूब बारीक पीस लो और पोस्त के दाने जिसे खसखस भी कहते हैं साफ करके खूब बारीक पीस लो और पानी से घोलकर दूध जैसा बनालो। फिर पतीली में घी डालकर लौंग का छौंक तय्यार कर लो और पिसे घुले बादाम आदि जो तैयार करके रक्खे हैं शक्कर मिलाकर छौंक दो। दो चार उफान आने पर उतार लो। जाड़े के दिनों में हरीरा पीवे तो केसर भी घोटकर डाल दो। गरमी में न डालो, क्योंकि केसर बहुत गरम होती है। कोई कोई इसमें पिस्ते भी भिगो, छील और पीसकर डालते हैं।

सौंठ के लड्डू

सौंठ को बारीक कूट छान लो ताकि उसके तिनके सब निकल जावें। सौंठ बाज़ार में दो प्रकार की मिलती है। एक में तिनके कम होते हैं और दूसरी में अधिक। बढ़ियावाली लेनी चाहिये। जब सौंठ कूट छनकर तयार हो जावे, तब बराबर का घी और दुगनी शक्कर डाल दो। बादाम पिस्ते भी छीलकर डाल दो और लड्डू बाँध लो।

सौंठ के लड्डू या बर्फी—दूसरी विधि

यदि खाली सौंठ के लड्डू न खाये जा सकते हों, तो बराबर का आटा लेकर कढ़ाई म घी डालकर हलुए की भाँति भून लो और फिर उसमें सौंठ, शक्कर और आवश्यकतानुसार घी, बादाम पिस्ता डालकर लड्डू बाँध लो यदि बर्फी जमानी हो तो, शक्कर की चाशनी गोली की बनालो और उसमें सब चीजें मिलाकर बर्फी जमा दो। ठण्डी होने पर काटकर निकाल लो। आटा मिलाकर जो सौंठ तैयार की जाती है छः दिन पहले जचा को नहीं दी जाती है।

सौंठ के लड्डू या बर्फी—तीसरी विधि

पाव भर सौंठ के लिये पाव भर खोआ मँगा लो और उसको कढ़ाई में थोड़ा भून लो। इतना अधिक न भूनो कि वह सूख आवे। फिर उसमें सौंठ, पिस्ता बादाम, शक्कर और घी मिलाकर लड्डू बाँध लो। यदि बर्फी बनानी हो तो चाशनी बनाकर उसमें यह मिला दो, और बर्फी जमा दो। वर्क लगाना चाहो तो लगा दो

और ठण्डी होने पर काटकर निकाल लो। इस प्रकार की खोआ मिली हुई सौंठ की बर्फी बच्चा को नहीं दी जाती है, परन्तु अन्य आवश्यकता की अवस्था में खाई जा सकती हैं। खोआ मिलाने से स्वाद में परिवर्तन हो जाता है, और सौंठ की चरपराहट कम हो जाती है।

अजवायन के लड्डू

अजवायन को धोकर ककड़ मिट्टी सब साफ कर लो, और कपड़े पर धूप में सुखा दो। इसको धोने से दो लाभ हैं एक तो इतने बारीक कंकड़ अजवायन के रंग के मिले होते हैं, बिना धोए निकल नहीं सकते। धोने से अजवायन ऊपर आ जाती है और वह पानी में नीचे बैठ जाते हैं। दूसरे अजवायन की गर्मी निकल जाती है। सूख जाने पर इसको छड़ लो अथवा कूट कूटकर फटक लो, और छिलके फेंक दो। फिर इसमें बराबर का घी, दूनी शक्कर और छिले कटे बादाम पिस्ते मिलाकर किसी अमृतबान या शीशे के बर्तन में खाने के पन्द्रह दिन पहले लड्डू बाँधकर भरकर रख दो, ताकि वह घी में खूब भीग जावे और बेस्वाद न लगे।

अजवायन के लड्डू या बर्फी—दूसरी विधि

उपरोक्त विधि से अजवायन को साफ करके, सुखाकर घी में भिगो दो। फिर पावभर अजवायन के लिये पावभर आटा लेकर हलुए की भाँति घी डालकर कढ़ाई म भून लो। फिर मेवा और यह अजवायन तथा दुगुनी शक्कर मिलाकर लड्डू बाँध लो। यदि बर्फी बनानी हों तो शक्कर की गोली की चाशनी बना लो और

उसमें यह भुना हुआ आटा, अजवायन और मेवा मिलाकर बर्फी जमा दो ठण्डी होने पर काटकर रख दो। यह आटे मिली अजवायन जञ्चा को छः दिन पहले नहीं देनी चाहिये।

गोंद की बर्फी

गोंद की बनी चीजें जञ्चा को नहीं देते हैं, बच्चा होने से पहले खानी चाहिये। बबूल का गोंद खाने के काम में लाया जाता है, दूसरे गोंद खाने के काम में नहीं आते हैं। बबूल के गोंद की पहचान एकतो यह है कि सफेद होता है, दूसरे तलने पर अच्छे बुरे का पता चलता है। गोंद मँगाकर बीनकर साफ करलो, क्योंकि पसारी के यहाँ अक्सर बहुतसी चीजे मिल जाया करती हैं। कढ़ाई में घी डालकर आग पर रक्खो। गरम हो जाने पर थोड़ा थोड़ा गोंद डालती जाओ। वह सिक जाने पर फूल फूलकर ऊपर आ जावेगा। फिर उसको पौनी से घी निचोड़कर निकाल लो, और हाथ से दबाकर चूरा करके देखो। यदि अच्छा होगा तो चूरा हो जावेगा, और यदि खराब होगा अथवा भुना नहीं होगा तो हाथ से फूटेगा नहीं। इसके अच्छे बुरे की या भुनने की पहचान किसी बड़ी-बूढ़ी स्त्री से करवाले क्योंकि वह इस काम में अधिक चतुर होती हैं। कहीं गोंद कच्चा रह गया तो लाभ के बदले हानि पहुँचायेगा, और दाँत में भी चिपकेगा। भुन जाने पर जो गोंद हाथ से फूट जावे उसको तो रख लो, और जो टुकड़े रह जावें, उनको फिर कढ़ाई में डालकर भूनो। आखीर में अगर कुछ खराब हिस्सा रह जाये

तो उसे खाने के काम में न लो और फेंक दो। उसमें दुगनी शक्कर की चाशनी बनाकर बादाम पिस्ते मिलाकर बर्फी जमा दो, और चाकू से बर्फी काट लो। ठण्डी होने पर निकाल लो।

गोंद के लड्डू

उपरोक्त विधि से गोंद को साफ करके घी में भून लो और हाथ से चूरा कर लो, जो कि बारीक हो जावे। फिर गेहूँ का सेर भर आटा बादामी रंग का भून लो। सेर भर शक्कर, पावभर भुना गोंद का चूरा छिले कटे बादाम और पिस्ते मिलाकर लड्डू बाँध लो।

पीपल पाक

पीपल छोटी एक छटाँक, छोटी इलायची एक छटाँक वंशलोचन आधी छटाँक, कालीमिर्च आधी छटाँक लेकर बारीक पीस लो इलायची के छिलके फेंक दो फिर आधी छटाँक पानी और आध सेर शक्कर कढ़ाई में डालकर कढ़ाई आग पर रख दो और गोली की चाशनी बनाकर उपरोक्त चारों चीज उसमें छोड़ दो और मिलाकर उतार लो थाली में जमा दो चाकू से बर्फी काट लो ठण्डी होने पर निकाल लो। यह बर्फी जीर्णज्वर, प्रसूत को लाभप्रद है।

अयाध्य ६

रोगी का खाना

साबूदाना पानी का

अब मैं वह खाने बताती हूँ जो रोगी को दिये जाते हैं। एक पतीली में पानी डालकर आग पर रक्खो। जब पानी उबलने लगे, तब पावभर पानी में आधी छटाँक साबूदाना साफ करके डालकर चलाती रहो, ताकि गुठले न पड़ने पावें। साबूदाने का दूध का सा सफेद रंग पकने और फूलने पर बदल सा जावेगा, जब वह बिल्कुल बदल जावे और पानी और साबूदाना एक में मिल जावे तब शक्कर डालकर उतार लो। और डाक्टर के कथनानुसार रोगी को पथ्य के रूप में दो।

साबूदाना दूध का

उपरोक्त विधि से पानी डालकर साबूदाना उसमें डाल दो। साबूदाना जब भली प्रकार फूल जावे और उसकी सफेदी मिट जावे तब पावभर दूध उसमें डालकर मिला दो। दो तीन उबाल आजाने पर शक्कर डाल दो और पक जाने पर उतार लो।

दाल का पानी या यूष

मूँग की धुली दाल लेकर, खूब साफ बीनकर धो डालो,

और पानी तथा नमक डालकर पतीली को आग पर रक्खो। उफान आने पर ढक दो। जब दाल गल जावे पर घुटने न पावे कपड़े से छानकर उसका पानी निकाल लो। फिर उसमें पिसी हुई कालीमिर्च डालकर, पथ्य दो। यदि डाक्टर ने बताया हो तो जरा से घी में हींग जीरे का छौंक भी लगा दो।

सब्जी का रस या सूप

परवल लौकी आदि के रस को भी पथ्य रूप में देते हैं। इनको धोकर छील और काट लो। फिर बहुत थोड़ा सा घी डालकर जीरे का छौंक लगा दो। पानी तथा नमक और पिसी हुई काली मिर्च डाल दो। पतीली को ढक दो। जब सब्जी अच्छी तरह गल जावे तब उतार लो और उसके रस को छानकर रोगीको दो।

टमाटर का रस या सूप

अच्छे बढ़िया टमाटर लेकर धो डालो और उन्हें छील लो, और उबलते हुए पानी में डाल दो। पाँच मिनट जोश दिने पर निकाल लो और पत्थर या शीशे के बर्तन पर साफ कपड़ा रखकर उसका रस निकाल लो। उसमें नमक डालकर रोगी को खाने को दो। यदि रोगी कुछ अच्छा होने लगा है, तो उस रस के लिये पतीली में हींग का छौंक तैयार करो और उसमें थोड़ी शक्कर तथा नमक मिलाकर पतीली में डालो एक उबाल आने पर उतार लो, और थोड़ा ठण्डा करके खाने को दो।

अध्याय १०

मलाई तथा शर्बतों की बर्फ़

मलाई की कुलफी

दो सेर दूध को कढ़ाई में डालकर आग पर चढ़ा दो और बराबर चलाती रहो ताकि कढ़ाई में नीचे लग न जावे। आग मदी रक्खो नहीं तो जल जावेगा, और जलने की बदबू होने से खाने लायक नहीं रहेगा। जब यह कुछ गाढ़ा हो जावे अर्थात् डेढ़ सेर के लगभग रह जावे तब उसमें पावभर शक्कर डालकर उतार लो, फिर उसमें छिले कटे पिस्ते खुशबू केवड़ा या गुलाब जल मिला दो, और टीन या पीतल की कलईदार कुलफियों में भर दो, और ढक्कन कसकर बन्द करदो। फिर गुंधी हुई मैदा से ढकना ऐसा चिपका दो कि दूध उसमें से बिल्कुल न निकलने पावे। आठ सेर पानी की बर्फ़, आधा सेर साँभर नमक तथा आधी छटाक शोरा मगाकर रख लो। बर्फ़ को तोड़ कर घड़े में थोड़ी डाल दो और थोड़ा नमक तथा शोरा छिटका कर कुछ कुलफियाँ लगा दो ऊपर से फिर बर्फ़ तथा नमक और शोरा की तह लगा दो। ध्यान रहे कि घड़े में ऊपर नीचे तथा चारों तरफ दीवार के

पास बर्फ जरूर रहे। फिर घड़े का मुँह ढक दो और उसको मोटे टाट या कम्बल से चारों ओर से लपेट दो। १०-१० मिनट में घड़े को हिलाती रहो। एक घण्टे के अन्दर कुलफी बहुत अच्छी जम जावेगी। उसको निकाल कर खाने के काम में लाओ। चाकू से मैदा हटाकर ढकना खोलो। और थोड़ी हाथ में कुलफी घुमा कर ताकि हाथ की गरमाई पहुँचने से बर्फ कुलफी को छोड़ दे बर्तन में निकाल लो। यदि इन कुलफियों की बर्फ देर तक जमी रखनी हो तो पानी निकालती जाओ और बर्फ डालती जाओ नहीं तो, वह गलना शुरू हो जावेगी।

आइस क्रीम

बाजारों में आइस क्रीम कई प्रकार की बिकती है। प्रायः पानी में जरा सा दूध तथा शक्कर मिलाकर शर्बत की बर्फ जमा कर लोग आइस क्रीम कह कर बेचते हैं। घरों पर जमाने के लिये बाल्टियाँ बाजार में बिकती हैं जिसमें एक डिब्बा होता है। उसमें दूध भर देते हैं और लकड़ी की बाल्टी में चारों तरफ बर्फ भर कर उसको थोड़ी देर चलाते हैं। नमक और शोरा भी डाल देते हैं। वह आधे घंटे में गाढ़ी होकर खाने लायक हो जाती है और स्वादिष्ट होती है।

सन्तरे की बर्फ—पहली विधि

सन्तरे का रस निकाल कर उसमें डेढ़गुनी शक्कर और दुगना पानी मिलाओ जब इस प्रकार सन्तरे का शर्बत बन जाये तब

कुलफियों में भर कर आइस क्रीम की भाँति जमा दो। खाने में बहुत स्वादिष्ट बनेगी।

सन्तरे की बर्फ—दूसरी विधि

मीठे सन्तरे लेकर उनको छीलकर बहुत साफ़ जीरा निकाल लो। सेर भर दूध को ३-४ उबाल देकर ठण्डा करलो और पाव भर शकर मिला दो। उसमें आध पाव साफ़ किया हुआ सतरे का जीरा उस दूधमें छिटका कर डाल दो। फिर उसको कुलफी में भरकर या डिब्बे में उपरोक्त विधि से जमा दो। इसका स्वाद मलाई की कुलफी से भिन्न और अच्छा होगा। केवड़ा तथा गुलाबजल इच्छानुसार डाला जा सकता है।

आम की बर्फ

मीठा क़लमी आम जैसे बम्बई या दसहरी लेकर छीलकर छोटी छोटी फाँक कर लो। सेर भर दूध को तीन चार उबाल देकर उतार लो और ठण्डा करके पावभर शकर मिला दो। फिर उसमें यह आम के छोटे टुकड़े डालकर जमादो। यह भी स्वादिष्ट बर्फ होगी।

फालसे के शर्बत की बर्फ

फालसा मँगा कर धो डालो, और साफ करके सिलबट्टे पर पीसकर पानी में घोल लो। साफ कपड़े से उसे किसी शीशे या पत्थर के बर्तन में छान लो। उसमें साधारण शर्बत से डेग्गुनी

शक्कर डाल कर मिला दो। थोड़ा केवड़ा अथवा गुलाबजल डाल कर कुलफी या डिब्बे में करके जमा दो। इसकी बर्फ बड़ी कड़ी जमती है। यह ध्यान रखना चाहिये कि यह खट्टा शर्बत होता है, अतः ऐसे बर्तन में जमावे जिसमें खराब न हो।

नीबू की बर्फ

नीबू का शर्बत तैयार करलो। शक्कर शर्बत की मात्रा से डेढ़गुनी डालो। फिर कुलफियों या डिब्बों में भरकर साधारण मलाई की कुलफियों की भांति जमादो। यह शर्बत भी खट्टा होता है, अतः सावधानी से जमाना चाहिये। केवड़ा या गुलाब जल इसमें भी इच्छानुसार डाला जा सकता है।

अन्य शर्बतों की बर्फ

अन्य शर्बतों की बर्फ भी इसी प्रकार जमाई जा सकती है, और स्वादिष्ट होती है।

अध्याय ११

विविध ठण्डाई

ठण्डाई

गरमी के दिनों में ठण्डाई और शर्बत लाभकारी होते हैं, और स्वादिष्ट भी। ठण्डाई बाजार में मिलाकर पसारी बेचते हैं, और घर पर भी अलग अलग सब चीज मँगाकर तैयार कर सकते हैं। इसकी विशेष आवश्यक चीजें यह हैं। छोटी इलायची के दाने, बादाम, कालीमिर्च, सौंफ, खरबूजे के बीज, कद्दू के बीज, गुलाब के फूल की पँखड़ी, कासनी, पोस्त के दाने। इन सब चीजों को ठीक मात्रा म मिलाकर पानी डाल डालकर सिलबट्टे से बहुत बारीक पीस लो। बादाम को पहली रात या घंटे भर पहले कड़ा छिलका फोड़कर भिगो दो और बादाम फूल जाने पर छीलकर तब ठण्डाई में डालो, ताकि उनका असर ठण्डा हो जावे। पिस जाने पर कपड़े से छान लो और शक्कर मिला दो। बढ़िया ठण्डाई में पानी की मात्रा से कम से कम चौथाई दूध अवश्य डालते हैं। यह दूध कच्चा ही डाला जाता है। थोड़ी केसर घोटकर और बर्फ डालकर उसे तैयार कर लो। इच्छानुसार केवड़ा अथवा गुलाब जल डाला जा सकता है। गर्मी में इसको पीने से तरावट रहती है। कुछ लोग इसमें मुनक्का भी पिसवा लेते हैं।

शर्बत

शर्बत कुछ तैयार किये हुए बाजार में बोतलों में मिलते हैं, जिसमें पानी मिलाकर और बर्फ डालकर तुरन्त तैयार किया जा सकता है। उनका बनाना भी बहुत सरल होता है। चाशनी बढ़िया पकाकर और उसमें संतरा, नीबू, अनन्नास, या किसी फल का एसेंस डाल दो। जिस रंग का पसंद हो, वह खाने का रंग मँगाकर उसमें डाल दो। रंग गरम में ही और एसेंस चाशनी के ठण्डा होने पर डालना चाहिये। फिर बोतल में भरकर रख दो, और आवश्यकतानुसार काम में लाओ। इसके अतिरिक्त और भाँति से भी शर्बत बनाये जाते हैं, उनमें से कुछ नीचे दिये जाते हैं।

नीबू का शर्बत

ताजा नीबू को लेकर धोलो। पानी में शक्कर घोलकर नीबू निचोड़ दो, और उसको कपड़े से छान लो। फिर उसमें बरफ और केवड़ा अथवा गुलाब जल डालकर पीने के काम में लाओ।

फालसा का शर्बत

फालसे लेकर भली प्रकार धो डालो फिर उसे सिल बट्टे से पीस लो, फिर कपड़े से पानी डालकर छान लो और शक्कर मिला दो। बर्फ डालकर काम में लाओ।

अनार का शर्बत

बढ़िया अनार लेकर उसके दानों का रस निकाल लो, उसमें दूनी शक्कर मिलाकर आग पर चढ़ाओ, दो तार की चाशनी होने

पर उतार लो, और चाहो तो कोई सा खाने का रंग डाल दो, फिर खुशबू डालकर या बिना डाले ही ठण्डा होने पर बोतल में भरकर रख दो। फिर आवश्यकतानुसार पानी और बर्फ डालकर पीने के काम में लाओ।

चन्दन का शर्बत

चन्दन का बुरादा बाजार में मिलता है उसको मँगाकर पानी में भिगो दो। दो दिन भीगने पर उसे छान लो और शक्कर मिला कर चाशनी बना लो, और अनार के शर्बत की भाँति ही तैयार कर लो।

इसी प्रकार अन्य फलों के शर्बत भी बन सकते हैं।

गुलकंद बनाने की रीति

चैत के महीने में गुलाब के ताजे बड़े बड़े फूल लेकर उसकी पँखड़ियाँ तोड़ लो और डठन फेंक दो पँखड़ियों को तौलकर चौगुना कंद अथवा दानेदार शक्कर लेकर फूल की पँखड़ियों को हाथ से शक्कर में मींज लो और तीन दिन तक धूप में रक्खो फिर किसी काँच या चीनी के बर्तन में भरकर रख लो। एक तोला गुलकंद पानी से खाने से हलका जुल्लाब का भी काम देता है तथा गर्मियों में प्रातःकाल खाने से तरी करता है। गुलकंद ठण्डाई में भी डाल सकते हैं।